

MINDESTLERNZIELE FÜR U12- BZW. U13-MANNSCHAFTEN DES SV RAIKA PRESSBAUM

Lernziele sind altersgerechte Schwerpunkte in der Trainingsarbeit, die aufeinander aufbauend und ineinander greifend, eine umfassende und qualifizierte fußballerische Ausbildung fördern sollen.

Durch die erzielten Lernerfolge soll die Freude und Begeisterung am Sport gesteigert werden.

Rahmensituation:

Die Entwicklung der U12- bzw. U13-Spieler wird bereits großteils von der Pubertät geprägt. Oftmals gehen mit dem beschleunigten Wachstum des Knochenbaus körperliche Unausgewogenheiten, sowie Koordinationsprobleme einher.

Des Weiteren sind immer wieder allgemeine Verunsicherung, hohe Empfindlichkeit, Stimmungsschwankungen und häufig auch ein gestörtes Verhältnis zu Erwachsenen zu beobachten. Die Jugendlichen streben verstärkt nach Anerkennung und Beachtung. Die pädagogischen Anforderungen an die Trainer / Betreuer nehmen deutlich zu.

Für die U12- bzw. U13-Mannschaften werden die nachfolgenden Schwerpunkte definiert:

- fortgeschrittene „Ballschule“ (Fußball-Tennis, Schussübungen beidbeinig, Freistoß/Schuss aus der Bewegung, Volleyschuss, Dribbling, Ball übergeben, Hinterlaufen)
- Lauschule/Laufkoordination
- verschiedene Spielformen (1-1, 2-2, 3-3, Überzahl, Unterzahl)
- Spielverständnis (Spiele mit Vorgaben, z.B. Anzahl Ballkontakte)
- Gymnastik/Stretching, altersgerechte Kräftigungsübungen
- Fintentraining (zumindest 4 Finten)
- Kopfballschlag (aus dem Stand und mit Anlauf)
- Zweikampfschulung, Abdecken des Balles
- Taktische Ausrichtung (Einstudieren einfacher Spielzüge, Zusammenspiel, Abseits, Grundzüge von modernen Verteidigungsvarianten - z.B. „Viererkette“)
- Ballorientiertes Spiel (Verschieben als ganze Mannschaft)