

MINDESTLERNZIELE FÜR U14- BZW. U15-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 U14- bzw. U15-Spieler ist nachhaltig von der Pubertät geprägt. Zumeist 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 U14- bzw. U15-Mannschaften werden die nachfolgenden Schwerpunkte definiert:

- Vertiefung allgemeiner taktischer Grundlagen (situationsgerechtes Freilaufen, Raumaufteilung, Zusammenspiel, Zweikampfverhalten)
- Erweiterung des taktischen Wissens und Verhaltens (Positionswechsel, Kombinationsformen, Abwehr- und Angriffsverhalten)
- Finten und Täuschungen, Dribblings verstärkt üben bzw. Freiräume für Kreativität schaffen (freies Spiel)
- Motivierende Verbesserung und Stabilisierung konditioneller Grundlagen, der Schnelligkeit, Kräftigung der Muskulatur, sowie der Grundlagenausdauer (Zirkeltraining, Ausdauerspiele, gelegentliche Waldläufe, Übungen mit dem Medizinball, z.B. Zieh- und Schiebekämpfe)
- Praxisspielformen mit Wettkampfcharakter forcieren
- gezielte Technikschnule (Kopfball, Passtechniken, Ballan- und -mitnahme, Schusstechniken)
- Ballorientiertes Spiel