

## MINDESTLERNZIELE FÜR U16-, U17- BZW. U18-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:

Durch das beschleunigte Wachstum der Muskulatur steigert sich die körperliche Ausgeglichenheit. Damit ergibt sich ein verbessertes Koordinationsvermögen und ein spürbarer Zuwachs im Kraftbereich. Auch die psychische Verfassung der Jugendlichen stabilisiert sich. Folge davon ist ein wachsendes Selbstvertrauen und -bewusstsein, welches sich u.a. durch kritisches Überprüfen bzw. in Frage stellen der gestellten Forderungen und Zusammenhänge äußert. Mit Hilfe einer offenen Argumentation können bei den Jugendlichen dauerhaft Autorität und Achtung aufgebaut werden.

Im Hinblick auf den Übergang vom Jugend- in den Erwachsenenbereich (U23- bzw. Kampfmannschaft) ist besonderes Augenmerk auf die Integration der Spieler in die Erwachsenenmannschaften zu legen.

Für die U16-, U17- und U18-Mannschaften wurden die nachfolgenden Schwerpunkte definiert:

- Taktische Mittel und Verhaltensweisen
  - \* Zweikampfverhalten
  - \* Technik und Taktik der Positionsaufgaben
  - \* Tempowechsel
  - \* Ball halten
  - \* Spielverlagerung
  - \* Raum schaffen und nutzen
- Standardsituationen einstudieren und variieren
- Ballorientiertes Spiel
- Konditionstraining
  - \* allgemeine Ausdauer
  - \* Schnelligkeit
  - \* Schnellkraft
  - \* Muskelkraftausdauer
  - \* Beweglichkeit