

# Trainingsanforderungen / Jugendmannschaften des TV Altdorf

## F3 ( Bambinis Jahrgang 2001 / 2000 ):

- Verschiedene Ballspiele / Gruppenspiele ( nicht zu fußballspezifisch)
- Kein falscher Ehrgeiz – Erfolg darf in diesem Alter nicht im Vordergrund stehen.
- Versuch alle Kinder einzubinden muss das Ziel sein.
- Kontakt zu den Eltern pflegen.

## F2 und F1:

- Erste Grundregeln – Eckball, Einwurf und freilaufen beim Abschlag
- Altersgemäße Koordination
- Erste Grundtechnik
- Torwarttraining mit mehreren Spielern – Drei Spieler sind Optimal.
- Erlernen von Positionen ( keine Festlegung der Spieler auf eine feste Position )
- Positive Kritik beim vorführen
- Lösen der Eltern ( Ohne Eltern vor dem Spiel und in der Halbzeit )
- =>> Ständig Übungen wiederholen

## E Jugend:

- Grundtechnik verfeinern und üben, üben, üben
- Erlernen von ersten Körpertäuschungen
- Spielformen ( 5 gegen 2 )
- Altersgemäße Koordination
- Standards ( Ecken und Freistoß ) üben
- Torwarttraining mit mehreren Spielern
- =>> Ständig Übungen wiederholen

## D Jugend:

- Grundschnelligkeit - Sprints
- Altersgemäße Koordination
- Gezieltes Kopfballtraining mit Softbällen
- Torwarttraining
- Schnelles Spiel mit 2 oder 3 Ballkontakten
- Spielsystem 4er Kette oder 3er Kette
- Positionsspiele – Aufgaben und Verhalten der Einzelnen Positionen
- Jeder sollte immer wieder auf einer anderen Position spielen
- Duschen
- Positive, disziplinierte Kommunikation miteinander auf dem Feld und Privat
- Torwarttraining

## C Jugend:

- Verstärktes Konditions-Krafttraining
- Altersgemäße Koordination
- Körperbetonter Zweikampf
- Schnelles Spiel (Direktpass)
- Positionsspiele -Aufgaben und verhalten der einzelnen Positionen
- Problembehandlung ( Einzelgespräche mit Spielern führen )
- Spezielle Aufgabenverteilung ( Elfmeter, Eckball, Freistoss, Einwurf)
- Torwarttraining