

NACHWUCHSKONZEPT 2.0 – Stärken stärken, Schwächen schwächen.

U9 BIS U19-JUNIOREN



KSV Hessen Kassel e. V.
Nachwuchszentrum



Inhalt

des Nachwuchskonzept

<u>Warum wird ein Nachwuchskonzept benötigt?</u>	<u>4 – 5</u>
<u>Welche Ziele verfolgen wir mit unserem Nachwuchskonzept?</u>	<u>6 – 7</u>
<u>Grundlagenbereich F-Junioren</u>	<u>8 – 11</u>
<u>Grundlagenbereich E-Junioren</u>	<u>12 – 15</u>
<u>Aufbaubereich D-Junioren</u>	<u>16 – 19</u>
<u>Aufbaubereich C-Junioren</u>	<u>20 – 23</u>
<u>Leistungsbereich B- und A-Junioren</u>	<u>24 – 27</u>
<u>Verhaltensleitfaden und Richtlinien für Trainer</u>	<u>28 – 29</u>
<u>Verhaltensleitfaden für Spieler und Eltern</u>	<u>30 – 31</u>
<u>Verschiedenes und Schlusswort</u>	<u>32 – 33</u>



Nachwuchskonzept KSV Hessen Kassel

Warum wird ein
Nachwuchskonzept benötigt?

Warum wird ein Nachwuchskonzept benötigt?

Ohne ein Nachwuchskonzept heißt es planlos und ohne konkrete Ziele durch die Ausbildung und Weiterentwicklung zu gehen und von gewissen Zufällen abhängig zu sein. Fehlt ein Konzept, fehlen in der Regel auch die notwendigen Handlungsanweisungen und Zieldefinitionen, die für die Orientierung aller Beteiligten unabdingbar sind.

Der Name KSV Hessen Kassel steht für eine qualitativ hochwertige fußballerische Ausbildung in Nordhessen. Wir sind uns unserer sozialen Verantwortung bewusst, die Spieler neben dem Leistungssport auch persönlich zu fördern.

Wir bilden unsere Nachwuchsspieler individuell, ganzheitlich und altersgerecht aus und streben eine optimale Förderung aller Spieler – unter anderem durch die Teilnahme an den jeweils höchsten Spielklassen in Hessen – an.

Das Nachwuchskonzept ist die sportliche Leitlinie unserer Nachwuchsarbeit und es sorgt für eine positive Außendarstellung und Transparenz.

Das Nachwuchskonzept unterstützt die Identifikation des KSV Hessen Kassel und gibt unseren Trainer, Betreuern und Funktionären eine Art Wegweiser an die Hand als Vorgabe für ihr Handeln.

Damit bildet es die Grundlage für die erfolgreiche Weiterentwicklung in unserem Verein und hilft uns, das Leistungsniveau der einzelnen Jugendmannschaften anzuheben. Die optimale und altersgerechte Ausbildung des Nachwuchses wird beim KSV Hessen Kassel immer weiter gefördert und verbessert.

Ab dem älteren Jahrgang D-Junioren, wird schrittweise die Leistungsorientierung angestrebt, so dass besonders talentierte und entwicklungswillige Nachwuchsspieler des KSV Hessen Kassel eine Plattform finden, kontinuierlich weiterzukommen.

Mit unserem Nachwuchskonzept möchten wir unseren Sponsoren, Förderern und Gönnern aufzeigen, dass sie die Nachwuchsarbeit des KSV Hessen Kassel dankend unterstützen, die den Anspruch hat, die Menschen in unserem Verein nicht nur im sportlichen, sondern auch im sozialen und gesellschaftlichen Bereich weiterzuentwickeln.



Ziele verfolgen

Welche Ziele und welches Leitbild
verfolgen wir mit unserem
Nachwuchskonzept?

Welche Ziele verfolgen wir mit unserem Nachwuchskonzept?

Eine altersgemäße fußballerische Ausbildung – bei dem die einzelnen Ausbildungsschritte in den verschiedenen Altersklassen klar vorgegeben sind und ineinander greifen – stehen bei uns im Vordergrund.

Genau so wichtig ist uns die Persönlichkeitsförderung und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten wie:

- Leistungswille
- Hilfsbereitschaft
- Rücksichtnahme
- Durchsetzungsvermögen
- Gewinnen und Verlieren lernen
- Selbstvertrauen entwickeln
- Ein fairer, respektvoller und gewaltfreier Umgang miteinander
- Fordern und fördern von Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein

Trainingsarbeit & Leitsatz:

- Im Mittelpunkt der Trainingsarbeit steht das wettkampforientierte Training (simuliertes Wettspiel).
- Unser Leitsatz heißt: Fußballspielen lernt man durch Fußball spielen.

Spielfreude

- Wir haben Freude bei jedem Spiel, bei jedem Training!
- Wir motivieren uns gegenseitig!
- Wir wissen, dass technischtaktische und konditionelle Qualitäten die Basis für Freude am Fußball sind – dafür müssen wir hart trainieren!
- Wir sind kreativ und haben auch für schwierige Situationen eine Lösung parat!

Techniken unter Druck

- Wir konzentrieren uns auf perfekte Basistechniken (Ballkontrolle, Dribbling, Passspiel) aller Spieler!
- Wir lösen auf engstem Raum und unter Zeit- und Gegnerdruck – durch variable Techniken – Spielsituationen!

Fitness

- Wir sind fußballspezifisch fit, weil wir nur auf dieser Basis unsere fußballerische Qualität durchbringen können!
- Wir haben die physischen und psychischen Qualitäten für unser tempoorientiertes Spiel auf allen Positionen und über die komplette Spielzeit!
- Wir erfüllen die konditionellen Anforderungen jeder Position auf höchstem Niveau!

Taktisches Konzept

- Wir verfolgen eine klare Spielphilosophie!
- Wir haben ein Spielsystem mit konkreten Aufgaben für jede Position, für Gruppen und die gesamte Mannschaft!
- Wir bestimmen das Spiel in Offensive und Defensive!
- Wir sind offensiv ausgerichtet!
- Wir wollen attraktiv spielen, handeln jedoch ergebnisorientiert!

Siegeswille

- Wir geben nie auf und kämpfen bis zum Abpfiff!
- Wir zeigen Leidenschaft!
- Wir demonstrieren dem Gegner unsere Stärke!
- Wir verlieren auch in extrem schwierigen Situationen nicht die Kontrolle, sondern suchen höchstengagiert, konzentriert und diszipliniert den Erfolg!
- Wir motivieren uns selbst und gegenseitig!



Grundlagenbereich

F-Junioren

Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung.

>> In den Übungseinheiten steht grundsätzlich
der Ball im Mittelpunkt <<

Altersgruppe „F-Junioren – U9“

Die Altersgruppe F-Jugend besitzt eine große Begeisterungsfähigkeit für Wettspiele. Die Spieler entwickeln einen starken Eigenantrieb und besitzen eine ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude. Sie lernen spontan durch Beobachten und Nachmachen. Um jedem Kind die so wichtigen vielen Ballkontakte zu ermöglichen, halten wir die Übungsgruppen klein und ermuntern die Kinder, möglichst oft mit beiden Füßen zu spielen.

Ziele

- Freude am Fußballspielen
- Fußballspielen lernen durch kleine Fußballspiele – Straßenfußball im Verein!
- Spielerisches Erlernen der Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Ballkontrolle)
- Vermitteln einfacher taktischer Tipps, die beim „Tore schießen – Tore verhindern“ helfen!
- Motivation zur Bewegung durch vielseitige sportliche Aktivitäten

BEWEGEN – FREUDE

Ideale Wettspiele für F-Junioren

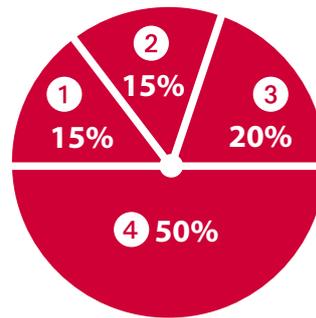
Spielformen:

5 gegen 5 bis 7 gegen 7
(jeweils inklusive Torhüter)

Spielfeld:

etwa 35 x 25 Meter (beim 5 – 5, 6 – 6),
etwa 40 x 35 Meter (beim 7 – 7)

Trainingsinhalte in %



- 1 15% – Vielseitiges Laufen und Bewegen:**
Fang- und Tunnelspiele, Blancieren, Koordination
- 2 15% – Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball:**
Platzwechselspiele, Jonglieren
- 3 20% – Spielerisches Erlernen der Basistechniken**
Basistechniken: Dribbling, Innenseitstoß, An- und Mitnahme flacher Bälle, Spannstoß
- 4 50% Freies Fußballspielen in kleinen Teams:**
4 gegen 4 auf kleinem Feld mit und ohne Tore

Leitlinien für Trainer

- Kleine Gruppen, kleine Felder, viele Aktivitäten!
- Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten für jeden!
- Beidfüßigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern!
- Durch „Vormachen – Nachmachen“ das Lernen fördern!
- Geduld zeigen! Kein Zeit- und Leistungsdruck!
- In jeder Situation Vorbild für die Kinder sein!

F-Junioren

Merkmale von F-Junioren

- ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- schnelle Ermüdung und Regeneration
- große Unterschiede bei koordinativen Fähigkeiten
- sehr geringe Unterschiede von Mädchen und Jungen
- geringes Konzentrationsvermögen
- häufig sensibel und unausgeglichen
- personenorientiertes Lernen (Vorbilder)
- ausgeprägte Begeisterungsfähigkeit
- häufig nur geringes Selbstbewusstsein

Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb

- auf großen Bewegungsumfang mit Ball achten
- einfache Anforderungen stellen
- viele kurze Pausen einlegen
- viele spielerische Varianten nutzen
- kein spezielles Kraft- und Ausdauertraining!
- Techniken spielerisch erlernen
- kurze und einfache Anweisungen geben
- möglichst alle Kinder gleich behandeln
- Trainer übernimmt zunehmend die Rolle als Hauptbezugsperson im Trainings- und Spielbetrieb
- jedem Kind Erfolgserlebnisse ermöglichen
- Vorbildfunktion beachten

Technik

In der F-Jugend sollten alle wichtige Fußball-techniken in der Grobform erlernt werden. Hierbei den schwachen Fuß nicht vergessen:

- Ballstoppen, Dribbeln, Passen und Schießen
- Blick vom Ball lösen - Bewegungsabläufe für Einwurf und Kopfball
- Wichtigste Schusstechniken
- Steigerung von Reaktion, Geschicklichkeit und Gewandtheit

Taktik

Das taktische Vermögen eines F-Jugendlichen beschränkt sich weitgehend auf das individuelle Verhalten:

- Grundlagen der Ausführung von Anspiel, Abstoß, Einwurf, Strafstoß, Eckball, Freistoß
- Spieleröffnung von hinten heraus erlernen
- Anspielmöglichkeiten bieten
- Mannschaftliches Zusammenspiel fördern
- Anbieten im freien Raum – Spielfeld ausnutzen
- Abspiel und Einzelaktionen situationsbedingt ausführen
- Grundformen der räumlichen Orientierung kennen (Grundordnung, Defensivverhalten)

F-Junioren

Kondition

Ziel ist, dass die Kinder Freude an der Bewegung verspüren. Kondition ist ein Nebeneffekt und ergibt sich automatisch durch Kombination von Laufen, Springen, Hüpfen, Werfen, Fangen und Fußball spielen. Die Spieler kennen ihre konditionellen Fähigkeiten und setzen sie zu ihrem Vorteil ein. Sie kennen die Wichtigkeit des Freilaufens und der Bewegung ohne Ball. Kondition trainieren wir ausschließlich in Spielformen mit Ball wie 1 gegen 1 bis 4 gegen 4.

Persönlichkeit

F-Jugendliche sollen durch Zusammengehörigkeit und Gemeinschaftserlebnis Spaß am Fußballspiel erfahren. Sie ordnen sich in die Gruppe ein und sehen sich als Teil des Ganzen. Auch der Umgang mit Misserfolgen ist wichtig. Wir fördern Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität.

Trainingsaufbau

Einstimmen:

- F-Junioren benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm, wie es später jede Trainingseinheit einleitet
- Kinder in diesem Alter wollen und können sich sofort schnell bewegen und austoben
- Zu diesem Zweck vor allem interessante, leicht verständliche Fang- und Ballspiele anbieten, die möglichst rasch anlaufen
- Diese schulen die wichtige Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit

Hauptteil:

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Erlernen der Grundtechniken einbauen
- Auf keinen Fall nur starre und monotone Übungen zum „Technik-Training“ anbieten
- Immer kleine Wettbewerbe organisieren, (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- Jeder Spieler muss viel in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben
- Lange Wartezeiten vermeiden, in kleinen Gruppen arbeiten

Schlussenteil:

- Kleine Fußball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des F-Juniorentrainings
- Nach dem Einstimmen können Fußballspiele mit kleinen Teams auf Tore durchaus das restliche Training alleine bestimmen
- Spätestens aber zum Abschluss des Trainings bekommen die Kinder genug Gelegenheit zum freien Fußballspielen: 4 gegen 4 auf Tore ist dabei die ideale Spielform



Grundlagenbereich

E-Junioren

Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung.

>> In den Übungseinheiten steht grundsätzlich
der Ball im Mittelpunkt <<

Altersgruppe „E-Junioren – U10/U11“

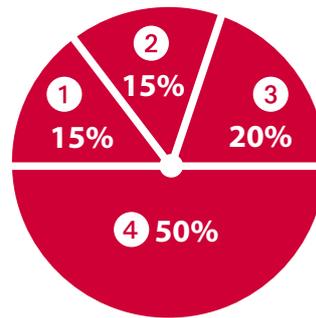
Im Training der E-Junioren dominiert das freie Fußballspielen in kleinen Gruppen, auf kleinen Feldern und in immer neuen Varianten an Toren, um Spielfreude und Ideen der Kinder zu fördern. Daneben nimmt schrittweise das spielerische Erlernen aller wichtigen Basistechniken (in einfachen, aber stets attraktiven Organisationsformen) an Bedeutung zu!

Ziele

- Fußballspielen lernen wie im Straßenfußball in kleinen Teams und Feldern
- Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit Ball
- Spielerisches Erlernen auch schwierigerer Techniken – Beidfüßigkeit
- Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung
- Fordern und Fördern von Individualität – Siegen und Verlieren lernen

>> SPIELEN – INTERESSE

Trainingsinhalte in %



- 1 15% – Vielseitige sportliche Aktivitäten:**
Jonglieren, Lauf-/Fangspiele, Koordination
- 2 15% – Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball:**
- 3 20% – altersgemäße Technik-Übungen**
Tempodribbling, Grobform Finten, Kopfball geradeaus
- 4 50% Fußballspielen in kleinen Teams:**
Fußballspiele in kleinen Teams auf kleinem Feld mit und ohne Tore

Leitlinien für Trainer

- Individuelle Stärken fördern!
- Technik-Training ist vor allem Spieltraining!
- Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle anstreben!
- Auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren!
- Ein taktisches „Grund-ABC“ vermitteln!
- Fairness, Zuverlässigkeit, Höflichkeit ... vorleben!

E-Junioren

Merkmale von E-Junioren

Extremitäten wachsen schneller als Rumpf und Wirbelsäule

- Bewegungsapparat noch nicht verfestigt
 - verbesserte aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
 - ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
 - Vorbildfunktion beachten
 - verbessertes Konzentrationsvermögen
 - großes Ungerechtigkeitsempfinden
 - starke Orientierung an Vorbildern, u.a. aus dem Profibereich
 - große Lernwilligkeit und Fußballbegeisterung
-

Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb

- großer Bewegungsumfang mit Ball
- vielfältige Koordinationsschulung
- Techniken spielerisch erlernen
- spielerische Kräftigung der Rumpf- und Haltemuskulatur
- kein spezielles Ausdauertraining
- Pausen reduzieren

Technik

Das konzentrierte Erlernen und Weiterentwickeln der wichtigsten Fußballtechniken steht im Mittelpunkt:

- Ballführung, Ballannahme und Passen mit der Innenseite
- Festigung der Beidfüßigkeit
- Weiterentwicklung von Dribbling (Finten)
- Torschuss und Kopfballspiel

Hierbei ist auf eine korrekte Ausführung zu achten, da sich eingeschlichene Fehler nur schwer korrigieren lassen.

Taktik

Das E-Jugendtraining schafft die ersten taktischen Grundlagen:

- Grundkenntnisse des Ballorientierten Spielsystems
- Taktische Grundordnungen wie „Tannenbaum“ 1-3-2-1 und „Raute“ 1-2-3-1 sowie 1-3-3 werden geschult
- Die Kinder unterscheiden zwischen Angriffs- und Abwehrverhalten

Einfache fußballerische Verhaltensregeln werden geschult:

- Staffelung in Tiefe und Breite
- Verhalten im 1:1
- Verhalten bei Standardsituationen (Eckball, Freistoß, Einwurf)

E-Junioren

Kondition

Durch spezielle Übungen soll der Grundstein für Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit gelegt werden:

- möglichst hohe Variationen der Übungen
- immer mit Ball
- alle Spieler in Bewegung
- Reaktions- und Aktionsschnelligkeit
- Dribbling, Täuschung und Torschuss mit maximaler Geschwindigkeit abschließen
- die Spieler sollen die Fähigkeit erlernen, schnellstmöglich auf unerwartete Situationen reagieren zu können

Persönlichkeit

Die E-Junioren erleben Erfolge und Misserfolge im Team. Hierbei ist sportliche und respektvolle Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter wichtig. Neben einer weiteren Steigerung des Selbstvertrauens ist uns die Einhaltung von Ordnungsregeln wichtig.

Aufgrund des ausgeprägten Gerechtigkeitssinns sind die Regeln klar mit angemessenen Konsequenzen verbunden.

Die Spieler übernehmen erste Verantwortung für sich und ihre Teamkollegen.

Trainingsaufbau

Einstimmen:

- E-Junioren benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm, wie es später jede Trainingseinheit einleitet
- Kinder in diesem Alter wollen und können sich sofort schnell bewegen und austoben
- Zu diesem Zweck vor allem interessante, leicht verständliche Fang- und Ballspiele anbieten, diese schulen die wichtige Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit

Hauptteil:

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Erlernen der Grundtechniken einbauen
- Auf keinen Fall nur starre und monotone Übungen zum „Technik-Training“ anbieten
- Immer kleine Wettbewerbe organisieren, (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- Jeder Spieler muss viel in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben
- Lange Wartezeiten vermeiden, in kleinen Gruppen arbeiten

Schlussenteil:

- Kleine Fußball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des E-Juniorentrainings
- Nach dem Einstimmen können Fußballspiele mit kleinen Teams auf Tore durchaus das restliche Training alleine bestimmen
- Spätestens aber zum Abschluss des Trainings bekommen die Kinder genug Gelegenheit zum freien Fußballspielen



Aufbaubereich

D-Junioren

Fußballspezifisches Grundlagentraining.

>> In den Übungseinheiten steht grundsätzlich
der Ball im Mittelpunkt <<

Altersgruppe „D-Junioren – U12/U13“

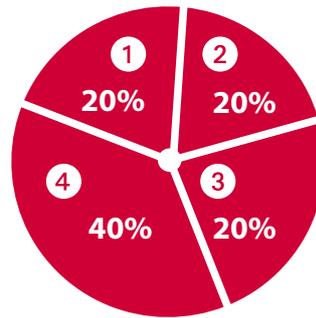
Diese Altersklasse wird bewusst als „goldenes Lernalter“ charakterisiert, denn Mädchen und Jungen dieses Alters beeindruckt durch Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude. Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht. Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung im Kinderbereich muss jetzt ein systematisches Fußballtraining beginnen!

Ziele

- Spielfreude und -kreativität
- Systematisches Training der Basistechniken – Anwenden in verschiedenen Situationen
- Schulung individualtaktischer Abläufe in Offensive und Defensive
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum
- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation, Willenseigenschaften

>> LERNEN – ERNSTHAFTIGKEIT

Trainingsinhalte in %



- 1 20% – Spielerische Konditionsschulung:**
Koordination, Parcours,
1 gegen 1 bis 4 gegen 4
- 2 20% – Systematisches Technik-Training:**
Dribbling, Finten, Schusstechniken,
Ballan- und -mitnahme
- 3 20% – Individualtaktische Grundlagen**
1 gegen 1 im Angriff,
1 gegen 1 in der Abwehr
- 4 40% Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen**

Leitlinien für Trainer

- Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern!
- Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden!
- Konsequenz auf Beidfüßigkeit achten!
- „Kondition“ vor allem durch Spielformen mitschulen!
- Mit individuellem Training beginnen!
- Intensiv kommunizieren! Die Spieler aktiv einbinden!

D-Junioren

Merkmale von D-Junioren

- sehr gutes Koordinationsvermögen
 - „goldenes Lernalter“
 - Ausgeprägtes Koordinationsvermögen, harmonische Bewegungen
 - ausgeprägte Bewegungsfreude
 - häufig Schwäche der Haltemuskulatur
 - bessere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
 - hohe Lernbereitschaft, Lernen von Vorbildern
 - in der Regel ausgeprägte Fußballbegeisterung
 - zunehmend soziale Kompetenz und Urteilsfähigkeit
-

Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb

- konsequent auf Beidfüßigkeit achten!
 - „Kondition“ vor allem durch Spielformen mitschulen! Kein spezielles Ausdauertraining!
 - viele Spielformen, spielnahe Übungsformen und Wettkampfformen
 - Koordinationstraining ist wichtiger Bestandteil (evtl. regelmäßig in Erwärmungsteil einbinden)
-

Technik

Alle Fußballtechniken müssen konzentriert und korrekt ausgeführt werden.

Schwerpunkte sind:

- Systematisches Erlernen aller Basis-Techniken
 - Wechsel von Spielen und Üben zum gleichen Schwerpunkt
 - Direktpass, Ballmitnahme mit Temposteigerung (schneller Antritt)
 - beidfüßige Ballführung, Tempo- und Richtungsänderungen
 - schneller Abschluss, gezieltes Schießen
 - „einfacher Kopfball“, Körperspannung
 - Bewegungsabläufe Finten
 - Koordinationsübungen
 - Individuelle Technik-Schulung je nach Stärken/Schwächen
-

Taktik

Im D-Jugendbereich stehen teamtaktische Inhalte im Vordergrund:

- Verhalten bei Ballbesitz/Ballverlust
- Verhalten 1:1 offensiv und defensiv
- Verfestigung des Gelernten
- schnelles Umschalten
- kontrollierte Spieleröffnung
- Verschieben zum Ball, Grundlagen des Doppelpass
- Erste Spielzüge: Hinterlaufen, Anspiel in Spitze, Diagonalpass, Seitenwechsel
- Standardsituationen

D-Junioren

Spielerische Konditionsschulung

Die konditionellen Fähigkeiten gewinnen in der D-Jugend mehr an Bedeutung und kann jetzt auch in geringem Maße speziell trainiert werden. Zu den Inhalten gehören:

- Kraftübungen
- Schnelligkeit (möglichst in jedem Training)
- Komplexere Lauf- und Fangspiele
- Aufgaben zum Fördern der Lauf- und Sprungkoordination
- Motivierende Ganzkörperkräftigung
- Koordinations- und Kraftparcours

Persönlichkeit

In der Altersklasse D-Jugend sollen die Spieler vermehrt selbstständig handeln und denken. Sie sind an die Verhaltensregeln (Disziplin, Pünktlichkeit, Ordnung usw.) heranzuführen. Die Teambildung kann durch außersportliche Veranstaltungen unterstützt werden. Wichtig ist die richtige Balance zwischen Spaß und Ernsthaftigkeit. Der Trainer hat in dieser Altersgruppe eine besondere Vorbildfunktion.

Trainingsaufbau

Einstimmen:

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten
- Zwischendurch auch motivierende Fangspiele, Laufstaffeln, „Kleine Spiele“ und koordinative Aufgaben mit Ball einbauen
- Eine weitere Alternative ganz zu Trainingsbeginn: eine kurze Selbstbeschäftigungsphase (5 Minuten), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen

Hauptteil:

- Spielformen in kleinen Gruppen (ideal ist ein 4 gegen 4) zu einem bestimmten technischtaktischen Schwerpunkt als Mittelpunkt des Trainings einplanen
- Dazwischen Übungsformen zum selben technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten
- Die einzelnen Aufgaben so aussuchen, dass die Organisation (Übungsfelder, Spielergruppen) nicht verändert werden muss, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren

Schlussenteil:

- Zum Abschluss des Trainings: Spiele in kleinen Gruppen auf Tore
- Es betonen zusätzliche Spielregeln nochmals den technisch-taktischen Schwerpunkt – z.B. das Dribbling – des Trainings. Danach frei spielen lassen
- Beim Abschlussspiel ein 7 gegen 7 nicht überschreiten und relativ kleine Felder abstecken.
- Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden oder Spiel-Variationen mit neutralen Spielern und Wandspielern (äußeren Anspielstationen) organisieren



Aufbaubereich

C-Junioren

Fußballspezifisches Grundlagentraining

>> In den Übungseinheiten steht grundsätzlich
der Ball im Mittelpunkt <<

Altersgruppe „C-Junioren – U14/U15“

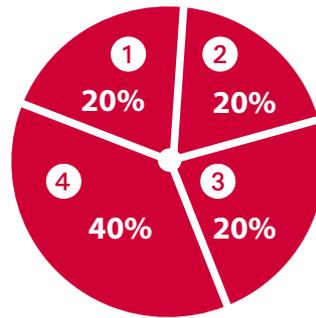
Kinder wachsen in diesem Altersabschnitt zu Jugendlichen heran. Diese nicht immer unproblematischen Reifungsprozesse bringen neue geistig-psychische und körperliche Eigenschaften hervor. Diese sind Grundlage für fußballerische Leistungssteigerungen und für positive Impulse auf dem Weg zu einer Persönlichkeit. Um diesen Prozess optimal zu fördern, muss der Trainer jeden Einzelnen individuell begleiten!

Ziele

- Stabilisieren der Freude am Fußballspielen
- „Dynamische Techniken“ – mit Tempo und unter Druck des Gegners
- Vertiefen der Gruppentaktik in der Offensive und Defensive
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness
- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz

>> LERNEN – ERNSTHAFTIGKEIT

Trainingsinhalte in %



- 1 20% – **Ergänzende fußballspezifische Fitnessschulung**
 - 2 20% – **Technik-Intensivtraining:**
 - 3 20% – **Individual- und gruppentaktische Grundlagen**
 - 4 40% **Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen**
-

Leitlinien für Trainer

- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten!
- Individuell fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen!
- Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren!
- Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe!
- Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen!

C-Junioren

Merkmale von C-Junioren

- starkes Längenwachstum
 - vermindertes Koordinationsvermögen,
 - disharmonische Bewegungen
 - Kraftzunahme
 - bessere Trainierbarkeit von Kraft, Schnellkraft
 - psychische Unausgeglichenheit
 - Lösen von Erwachsenen
 - Stimmungs- und Leistungsschwankungen: Jugendliche sind empfindlich, labil, leicht gekränkt
 - Psychische Unsicherheit: Identitätssuche
 - Stärkere Eigeninitiative: Jugendliche wollen mitreden!
-

Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb

- Freude am Fußballspielen durch attraktives Training stabilisieren
- Übungen zunehmend mit Tempo und unter Gegner- und Zeitdruck durchführen
- beidfüßiges Üben fördern
- Anteil von Kraft- und Schnelligkeitsübungen nimmt zu
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness
- Trainer ist Hauptbezugsperson im Trainings- und Spielbetrieb
- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten
- Spieler stärker einbeziehen
- Entscheidungen begründen
- Spieler übernehmen zunehmend Verantwortung auf und neben dem Platz
- Ernsthaftigkeit einfordern

Technik

- Dynamische Abläufe
 - Systematisches Stabilisieren aller Basis-Techniken
 - Spielen und Üben mit höherer Gegnerdruck
 - Individuelle Technik-Schulung – Stärken stärken, Schwächen schwächen!
-

Taktik

- Systematisches Erlernen gruppentaktischer Mittel des „großen Spiels“
- Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen
- Ballorientiertes Verteidigen
- Spielsysteme
 - 4-2-3-1
 - 4-4-2
 - 4-3-3
 - 3-5-2

C-Junioren

Konditionstraining

- Verbesserung der Kondition durch viele spielgemäße Trainingsbelastungen
- Schulung der Ausdauer und Schnelligkeit in einer motivierenden, fußballbezogenen „Verpackung“
- Regelmäßiges Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramm

Persönlichkeit

Ziel ist, das Mannschaftsgefühl zu stärken:

- gemeinsames Quälen für den Erfolg
- außersportliche Aktionen

Die Spieler erkennen, dass Teaminteressen vor Eigeninteressen kommen, dass der Teamerfolg zählt. Sie lernen, dass die Erfüllung auch unbeliebter Aufgaben/Positionen für den Erfolg der Mannschaft wichtig ist.

Trainingsaufbau

Einstimmen:

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung durchführen
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen
- Ärwärmung nach Trainingsschwerpunkt
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten
- Aufwärmen stets variieren

Hauptteil:

- Konzentriert an einem Trainingsschwerpunkt arbeiten
- Auf einen richtigen Wechsel von Belastung und Erholung achten, kurze, intensive Spielzeiten mit aktiven Pausen im Anschluss
- Spielformen zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt durchführen – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt
- Lösbar, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen

Schlussenteil:

- Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen, auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern
- Frei spielen lassen
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden



Leistungsbereich B- und A- Junioren

Beginnendes Spezialisierungstraining

Alle technisch-taktischen Grundlagen stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abstimmen und den Wettspielerforderungen anpassen!

B- und A-Junioren – U16/U17 und U18/U19

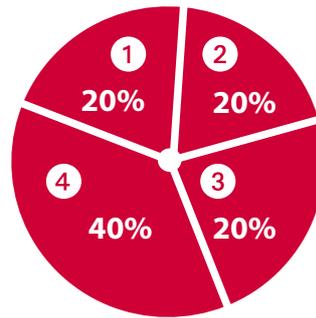
In den höchsten Junioren-Altersklassen gilt es, alle bisher erlernten technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abzustimmen und größeren Wettspielanforderungen anzupassen. Es muss ein möglichst reibungsloser Übergang in den Seniorenfußball vorbereitet werden. Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mitgestalten können!

Ziele

- Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen
- „Dynamische Techniken“ – exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit-/Gegnerdruck
- Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen
- Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung im Team
- Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness

>> ANWENDEN – LEIDENSCHAFT LERNEN

Trainingsinhalte in %



- ① **20% – Systematische fußballspezifische Konditionsschulung**
 - ② **20% – Positionsspezifisches Techniktraining**
 - ③ **20% – Gruppen- und Mannschaftstaktik**
 - ④ **40% Fußballspiele mit Schwerpunkten**
-

Leitlinien für Trainer

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen!
- In Theorie + Praxis technisch-taktische Details trainieren!
- Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten!
- Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen!
- Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen!
- Sportliche + schulisch-berufliche Belastungen koordinieren!

B- und A-Junioren

Merkmale von A- und B-Junioren

- Körperliche Ausgeglichenheit
- Stärkere Muskulatur
- Kraftzuwächse (größere Bewegungsdynamik)
- Verbessertes Koordinationsvermögen
- Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner
- Lösen vom „ich-bezogenen“ Denken der Pubertät
- Erhöhtes Streben nach individuellem und mannschaftlichem Erfolg
- zunehmende Persönlichkeitsentwicklung
- Zweites „goldenes Lernalter“ der B-Junioren

Grundsätze im Trainingsbetrieb

- Wettspielgemäße Trainingsformen und Belastungen anbieten
- Im Detail trainieren
- Schwerpunkte trainieren
- Persönlichkeiten trainieren
- Technikorientiert trainieren
- Mit Motivation und Spaß trainieren
- Mit Spielen und Üben trainieren
- Möglichst offene Trainingsaufgaben stellen, die Eigeninitiative von den Spielern fordern
- Lösbar, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben anbieten
- Die Spieler taktisch möglichst vielseitig ausbilden
- Durch Demonstrationen/Korrekturen den Lernprozess forcieren

Technik

- Positionsspezifisches Techniktraining
- Erweitern des Technik-Repertoires
- Stabilisieren „dynamischer, schneller Techniken“ unter Zeit- und Gegnerdruck
- Präzision, Variabilität und Schnelligkeit am Ball
- Spezielles Training positionsspezifischer Techniken

Taktik

- Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen
- Ballorientiertes verteidigen
- Schaffen der Grundlagen für eine offensiv ausgerichtete und attraktive Spielweise
- Sicheres Kombinieren zur Sicherung des Balles und zum Herausspielen von Torchancen
- Schnelles Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust
- Förderung von Spielwitz, Kreativität, Einsatzwillen und Risikobereitschaft
- Verständnis zu den einzelnen Mannschaftsteilen sowie deren Verbindung steigern
- Angreifen in verschiedenen ÜZ-, GZ- und UZ-Situationen
- Schulung gruppentaktischer Angriffsmittel über die Flügel
- Schulung gruppentaktischer Angriffsmittel durch das Zentrum
- Verteidigen in verschiedenen ÜZ-, GZ- und UZ-Situationen

B- und A-Junioren

Konditionstraining

Ausdauer:

- Parcour mit läuferischen und technischen Aufgaben
- Kombination – Spiel und Lauf

Schnelligkeit:

- Laufschulung
- Schnellkraftübungen – Sprünge, Sprüngleufe
- Antritte Sprints mit und ohne Ball
- Sprints gegen Widerstand – Zugschlitten
- Langhandel-Training

Koordination:

- Koordinationsleiter
- Hürden, Stangen, Lauf ABC
- Sprungübungen
- Ballgeschicklichkeitsübungen

Kraft / Beweglichkeit:

- Gezielte Kräftigung einzelner Muskeln, Muskelgruppen, ganzer Körper
- Schnellkraftübungen – Sprünge, Sprüngleufe
- Beweglichkeitsübungen
- Krafttraining an Geräten

Sprungkrafttraining

Trainingsaufbau

Einstimmen:

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung durchführen
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen
- Ärwärmung nach Trainingsschwerpunkt
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten
- Aufwärmen stets variieren

Hauptteil:

- Konzentriert an einem Trainingsschwerpunkt arbeiten
- Auf einen richtigen Wechsel von Belastung und Erholung achten, kurze, intensive Spielzeiten mit aktiven Pausen im Anschluss
- Spielformen zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt durchführen – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen

Schlussenteil:

- Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen, auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern
- Frei spielen lassen
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden



Richtlinien und Verhaltensleitfaden

für Trainer, Spieler, Offizielle und Eltern.

* * *

>> Wir sind uns bewusst, dass erhebliche Verstöße gegen den Kodex der KSV Hessen Kassel Nachwuchsabteilung vereinsschädigendes Verhalten darstellt – dieses kann den sofortigen Vereinsausschluss zur Folge haben. <<

Richtlinien für Trainer

Zielsetzung / Vorgabe:

Zielsetzung ist es, mit unseren Teams in den jeweiligen höchsten Ligen des Hessischen Fußballverband zu spielen und sich dort dauerhaft in der Spitzengruppe zu etablieren. Der Trainingsaufwand steigert sich je nach Jahrgang bis auf 3-5 mal wöchentlich.

- Bis einschließlich B-Junioren spielen die Teams nach Jahrgängen. Hier sollen die Toptalente in der höheren Altersstufe Praxis sammeln. Die Anzahl der Spieler im älteren Jahrgang beschränkt sich auf maximal zwei Spieler des jüngeren Jahrgangs (in Ausnahmefällen drei Spieler – dies ist mit der sportlichen Leitung abzuklären).

- Die Perspektivspieler (jüngerer Jahrgang) die sich zum Kader des U17-Junioren Teams zählen und bei einem Pflichtspiel nicht zum Einsatz kamen, sind in der darunter liegenden Spielklasse (U16-Junioren) gesetzt.

Verhaltensleitfaden für Trainer

1. Alle Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Spieler und Mitarbeiter werden respektiert und akzeptiert.
2. Wir Trainer schaffen ein Umfeld, in dem sich jeder wohl fühlt.
3. Wir Trainer sind offen und ehrlich, hilfsbereit und verlässlich.
4. Wir Trainer verhalten uns fair gegenüber den Mitspielern, Gegnern und den Schiedsrichtern und achten die Fußballregeln.
5. Wir Trainer lösen Konflikte und verzichten auf den Gebrauch von Schimpfwörtern.
6. Wir Trainer integrieren alle Nationalitäten in unserer Abteilung und sprechen daher deutsch im Spiel- und Trainingsbetrieb.
7. Wir Trainer gehen mit dem Eigentum des Vereins sorgsam um.
8. Wir Trainer sorgen dafür, dass sich die Spieler an Regeln auf dem Trainingsgelände halten.
9. Wir Trainer und Spieler gewinnen gemeinsam und wir verlieren gemeinsam.
10. Wir Trainer bereiten unsere Spieler nicht nur auf den Fußball, sondern auf das Leben vor.
11. Wir Trainer entwickeln die Eigeninitiative und das eigenverantwortliche Handeln der Spieler.
12. Wir Trainer fördern unsere Spieler individuell.
13. Jede Zeit ist beschränkt, daher planen wir unser Training vorab, um einen gut strukturierten zeitlichen Ablauf zu gewährleisten und ein altersgerechtes Training durchführen zu können.
14. Wir dokumentieren Trainingszeiten/-inhalte und Anwesenheitszeiten.
15. Jeder Trainer bringt die Bereitschaft mit sich intern und extern fortzubilden.

Verhaltensleitfaden für Spieler

→ Pünktlichkeit

- Pünktlichkeit ist eine Tugend.
- Unpünktlichkeit stört den Spiel- und Trainingsbetrieb.

→ Zuverlässigkeit

- Ich versuche kein Training zu versäumen. Jedes Training ist wichtig um mich zu verbessern.
- Wenn ich fehle, störe ich auch die Weiterentwicklung der gesamten Mannschaft.
- Wenn ich verhindert bin, sage ich frühzeitig ab.

Termine wie z. B. Geburtstage, Klassenfahrten etc. sind in der Regel früh bekannt. Ich versuche diese Termine mit den Spiel- und Trainingszeiten in Einklang zu bringen.

→ Urlaub

- Urlaub sollte möglichst in den ersten drei Sommerferienwochen genommen werden und in den Winterferien.
- Außerplanmäßige Aktionen sind mit dem Trainer und Nachwuchsleitung abzusprechen.

→ Freundlichkeit

- Freundlichkeit und höflicher Umgang mit meinen Mitmenschen ist selbstverständlich für mich.
- Ich grüße alle Trainer, Spieler, Betreuer, Eltern, etc. denen ich begegne!
- Ich begegne auch allen Gegnern, Schiedsrichtern, Zuschauern mit Höflichkeit und Respekt.
- Durch Unfreundlichkeit schade ich dem Verein, der Mannschaft und den Trainern.

→ Fairplay

- Fairplay ist Grundlage eines jeden Sports und ist auch für mich ganz wichtig.
- Ich verhalte mich meinem Umfeld stets fair gegenüber. Dies gilt insbesondere für meine Mit- und Gegenspieler und den Schiedsrichtern! Rassistische Äußerungen sind für mich tabu!

→ Ehrlichkeit

- Ich bin stets ehrlich gegenüber meinem Trainer und den Mitspielern.
- Ich respektiere das Eigentum von jedem Spieler, Gegner und dem Verein.

→ Teamfähigkeit

- Ich muss nicht alle mögen, aber akzeptiere jeden Mitspieler und dessen Leistung.
- Durch Undiszipliniertheiten schade ich mir, der Mannschaft, den Trainern und dem gesamten Verein. Ich halte damit auch meinen und den gesamten Entwicklungsprozess der Mannschaft auf.
- Im Spiel und Training gebe ich immer 100%. Ich bin ein wichtiger Teil der Mannschaft und stelle mich immer in ihren Dienst.

→ Material, Umwelt, Sauberkeit

- Ich gehe sorgfältig mit dem Vereinseigentum um. Bälle, Trikots und Trainingsmaterial kosten Geld. Dementsprechend gehe ich mit diesen Sachen pfleglich um.
- Ich halte das Vereinsgelände in sauberem Zustand. Dies gilt insbesondere für die Umkleiden und die Duschräume.
- Diese Grundsätze gelten bei Auswärtsspielen in besonderem Maße. Ich repräsentiere dort meine Mannschaft und den gesamten Verein.
- Das Duschen nach dem Sport ist für mich eine Selbstverständlichkeit!

→ Kritikfähigkeit

- Ich überprüfe mein Verhalten ständig. Gerechtfertigte Kritik an meinem Verhalten nehme ich ernst und versuche mich zu bessern.
- Habe ich an Trainern oder Mitspielern etwas auszusetzen, spreche ich dies frühzeitig an. So kann ich einen Konflikt vermeiden.
- Ich akzeptiere, wenn mich der Trainer nicht aufstellt und versuche mich durch mehr Fleiß im Training wieder für das nächste Spiel aufzudrängen.

→ Hilfsbereitschaft

- Ich versuche stets meinen Mitspielern auf und neben dem Platz zu helfen.
- Für das Trainingsmaterial und die Bälle bin ich zuständig und trage es auf den Platz und wieder zurück.
- Ich setze mich auch für schwächere und jüngere Spieler ein, versuche ihnen mit Rat und Tat beizustehen.

Verhaltensleitfaden für Eltern

Der KSV Hessen Kassel legt großen Wert darauf, seine Jugendspieler nicht nur fußballerisch auszubilden, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und grundlegende Werte wie Respekt, Toleranz und Fairness zu vermitteln. Als Eltern sind Sie die wichtigsten Bezugspersonen Ihres Kindes. Es ist deshalb von besonderer Bedeutung, dass Sie sich auch in Bezug auf den Fußball stets Ihrer Vorbildfunktion bewusst sind und folgende Verhaltensregeln konsequent einhalten.

→ Grundsatz

- Verein, Mannschaft und Spieler freuen sich über zahlreichen Besuch bei den Spielen.
- Eltern müssen sich an die Grundregeln des Vereins und den Fairplay Gedanken halten.
- Seien Sie ein gutes Vorbild und verzichten Sie im Beisein Ihres Kindes auf Alkohol- und Zigarettenkonsum.

→ Unterstützung

- Unterstützen Sie ihr Kind tatkräftig in dem Bestreben ein guter Fußballer zu werden.
- Unterstützen Sie ihr Kind emotional bei Niederlagen bzw. wenn sich der sportliche Erfolg nicht einstellt.
- Vermitteln Sie ihrem Kind, dass Niederlagen zum Sport gehören.
- Die Mannschaft freut sich, wenn Sie sie anfeuern und applaudieren. Aber bitte unterlassen Sie Anweisungen vom Spielfeldrand.
- Kinder brauchen Lob! Sparen Sie an Kritik und sprechen Sie lieber über die positiven Erlebnisse eines Spiels.
- Vermeiden Sie Spiel- bzw. Trainingsanalysen auf dem Heimweg.

→ Fairplay

- Verhalten Sie sich bei den Spielen stets fair und respektvoll gegenüber allen Beteiligten (Spieler, Trainer, Gegner, Schiedsrichter, Eltern)
- Unsportliche und unqualifizierte Bemerkungen schaden ihrem Kind, der Mannschaft und dem Verein. Rassistische Äußerungen werden von uns nicht geduldet!
- Werden Sie provoziert, entfernen Sie sich lieber anstatt darauf einzugehen. Denken Sie an ihre Vorbildfunktion!
- Versuchen Sie sportlich „objektiv“ zu sein. Nicht immer ist ihr Kind das bessere. Gute Leistungen von gegnerischen Spielern und Mannschaften müssen respektiert werden.

→ Trainer

- Unterstützen Sie die Trainer im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Die Trainer investieren viel Zeit um Ihr Kind zu fördern.
- Respektieren Sie die Entscheidungen der Trainer was Aufstellung, Ein- und Auswechslungen und zugewiesene Positionen angeht.
- Untergraben Sie niemals die Autorität des Trainers!

→ Material

- Der Verein versucht die Spieler zu eigenverantwortlichem Handeln zu erziehen. Bitte unterstützen Sie das. Die Kinder sind selber für ihre Organisation verantwortlich. Um ihre Ausrüstung müssen sich die Kinder selber kümmern. Überlassen Sie das Packen und Tragen der Tasche, das Schuhe putzen etc. den Kindern

→ Urlaub

- Urlaub sollte möglichst in den ersten drei Sommerferienwochen genommen werden und in den Winterferien.
- Außerplanmäßige Aktionen sind mit dem Trainer und Nachwuchsleitung abzusprechen.



Verschiedenes

Verschiedenes

Probetraining

Externes Probetraining wird nur in Absprache mit der Nachwuchsleitung genehmigt.

Angemessene Kaderzusammenstellung:

Durch eine auf die Altersstufe angepasste Kadergröße versuchen wir, allen Spielern möglichst viele Spielzeiten zu ermöglichen.

U9 | U10 | U11: 12 Spieler | Jahrgangsbezogen
U12 | U13: 16 Spieler | Jahrgangsbezogen
U14 | U15: 20 Spieler | Jahrgangsbezogen
U16: 20 Spieler | Jahrgangsbezogen
U17: 20 Spieler | Leistungsprinzip
U19: 22 Spieler | Leistungsprinzip

Angaben jeweils inkl. Torhüter.

Tipps zur Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für ein gesundes Leben und einen gesunden Körper. Leider wissen Kinder und Jugendliche heutzutage kaum noch, wie sie sich richtig ernähren. Deshalb wollen wir auch in diesem Bereich für Aufklärung sorgen und sowohl Eltern als auch Kindern einige wichtige Regeln mit auf den Weg geben:

Bunt ist gesund

Je unterschiedlicher die Lebensmittel sind, die wir aufnehmen, desto besser werden wir mit Nährstoffen versorgt. Wasser, Säfte, Brot, Brötchen, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Obst, Gemüse, Milch, Käse, Joghurt, Wurst, Fleisch, Fisch, ... Vielfältigkeit hält fit.

Regelmäßig essen

Nur wer regelmäßig isst, kann auch regelmäßig Vollgas geben. Frühstück, Mittagessen und Abendessen gehören deshalb in jeden Tagesablauf.

Quellen

- www.dfb.de
- Ausbildungskonzeption des DFB
- Hessischer-Fußball-Verband e.V.



KSV

HESSEN K



Schlusswort

Der KSV Hessen Kassel kann auf eine erfolgreiche Fußballnachwuchsarbeit der vergangenen Jahre zurückblicken.

Unser Nachwuchskonzept ist die sportliche Leitlinie, mit dessen Hilfe eine ehrgeizige, ziel- und zukunftsorientierte Nachwuchsarbeit nachhaltig verbessert werden soll.

Um das sportliche Konzept umsetzen zu können, ist die aktive Beteiligung aller Trainer, Betreuer und Funktionäre der Nachwuchsabteilung erforderlich.

Es ist daher für alle Beteiligten unerlässlich sich mit dem sportlichen Konzept auseinander zu setzen, es weiter zu entwickeln, in Training und Spiel umzusetzen und somit zu „Leben“.

Auch ein Nachwuchskonzept „altert“ und muss von Zeit zu Zeit überprüft werden. Wir hoffen, dass es – trotz der kurzlebigen Zeit, in der wir uns befinden – für eine gewisse Zeit Bestand hat.

KSV Hessen Kassel e. V.
Nachwuchsförderzentrum

Christian Andrecht
Nachwuchskoordinator Leistungsbereich (U16-U21)

Dirk Bindbeutel
Nachwuchskoordinator jüngere Jahrgänge

Nachwuchskonzept 2.0 | Stand: 11/2017



KSV Hessen Kassel e. V.

Nachwuchszentrum

Damaschkestraße 35

34121 Kassel

Tel.: 0561 25474

Fax: 0561 28610871

www.ksv-hessen.de

info@ksv-hessen.de

Nachwuchskonzept 2.0