



Perspektivplan Grundausbildung

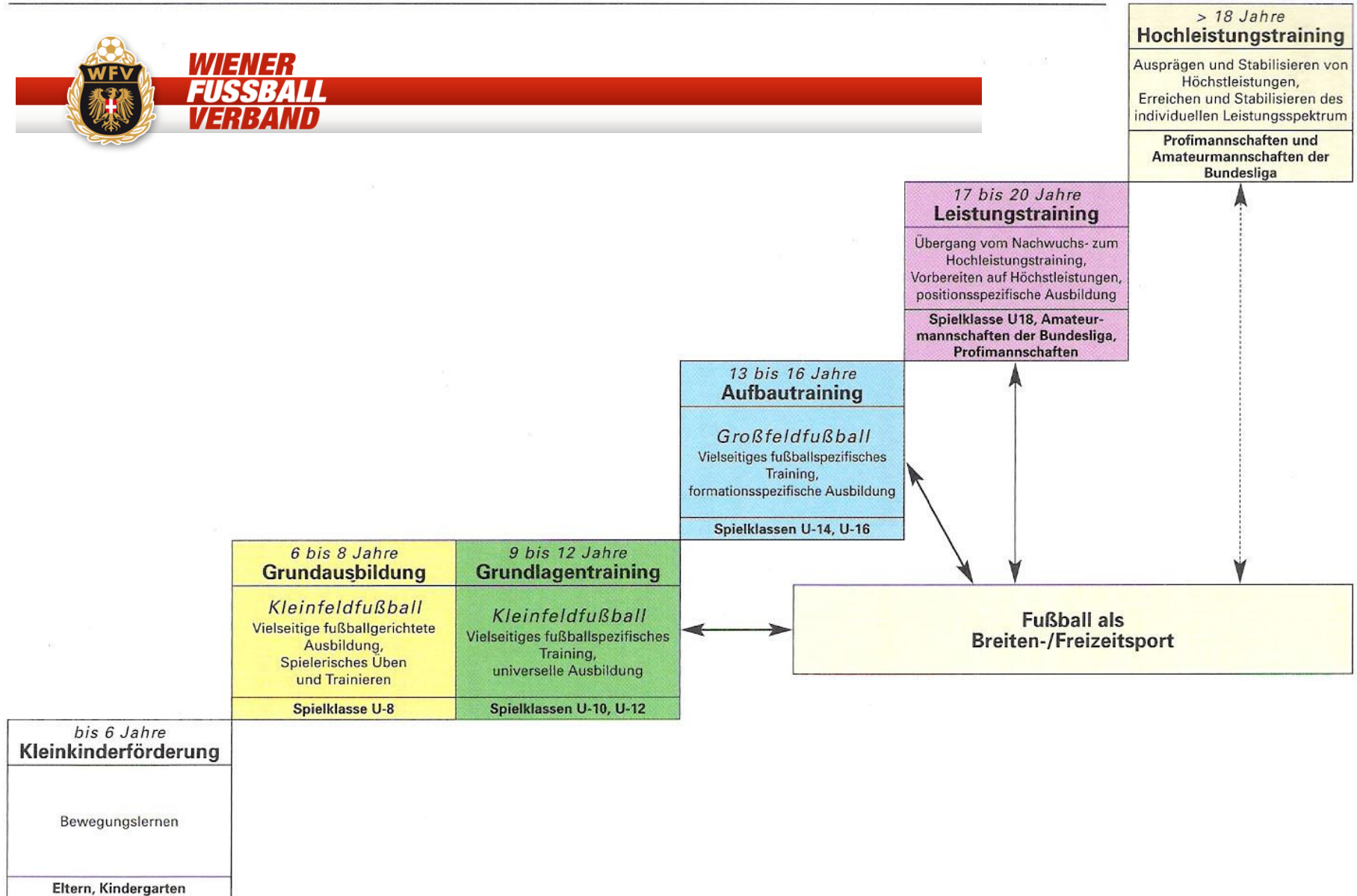
Welche Trainingsinhalte sind aufgrund der geistigen und körperlichen Entwicklung in der Altersstufe 6-8 J. optimal?

Perspektivplan

Langfristiger Leistungsaufbau im Fußball



**WIENER
FUSSBALL
VERBAND**





Inhaltsbaustein Koordination (40%)

1. Vielseitige Bewegungsschulung – KOORDINATION
 - Laufen, Springen, Balancieren (Laufschule)
 - Kleine Spiele ohne Ball (Lauf- u. Fangspiele)
 - Entwicklungsgemäße Dehnung und Kräftigung
 2. Fußballorientierte Bewegungsschulung – KOORDINATION
 - Koordinative Übungen mit Bällen – Ballgewöhnung / Ballgefühl
 - Kleine Spiele mit Bällen (Lauf – u. Fangspiele)
-



Inhaltsbaustein Technik (20%)

3. Fußballspezifisches Techniktraining – TECHNIK

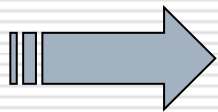
- Kindgerechte
Technikaufgaben/Übungsformen
(Ballführen, Dribbling, Finten, Zuspiel,
Jonglieren, Ballmitnahme, Torschuss,
Kopfball, Volley/Drop Kick-Schuss)
 - Kleine Wettbewerbe – Staffelspiele mit Ball
unter dem Aspekt der Schnelligkeit
-



Inhaltsbaustein Technik/Taktik (40%)

4. Fußball spielen – TECHNIK, TAKTIK

- Freie Fußballspiele – kleine Fußballspiele
- Spielfähigkeit – Taktische Grundlagen
Sieht er die Situation? (Wahrnehmen)
Wie früh erkennt er sie? (Antizipieren)
Kann er sie lösen? (Technik)



Handlungsschnelligkeit



Merkmale kleiner Fußballspiele

- Kleinere Teams – kleinere Tore – kleinere Felder
 - Viele Ballkontakte, viele Torabschlüsse
 - Überschaubares Spiel, kürzere Wege
 - Spaß
 - 1:1; 2:1; 1:2; 2:2; 3:2; 2:3; 3:3; 4:3; 3:4; 4:4; 5:5
-



Schwerpunkte in der Grundausbildung (6-8 J.) *„Ich und der Ball“*

- Technik des Einzelnen
 - „Zusammenspiel“ lernen (Freilaufen-Anbieten) - Spielfähigkeit
 - Treffer erzielen / verhindern
 - Basisspielformen 1:1 – 5:5
 - Kleinfeldspiele 5:5

 - Mindestregelkenntnisse
-



Geistige und körperliche Entwicklung

- **Vorschulalter** [3-(5)6 Jahre]:
Kindergarten

 - **Frühes Schulkindalter** (6-8 J.):
Volksschule (VS): 1.+2. Kl.
-



Vorschulalter

- Hohe Lernbereitschaft
 - Neugierde
 - Keine oder geringe Konzentrationsfähigkeit: Training muss **spannend** und **kurzweilig** sein!
 - Spieltrieb nützen: **Spiele!**
-



Vorschulalter

- Bewegungserfahrungen sammeln -
Bewegungsschatz: Eltern, Kindergarten
 - **Allgemeine motorische Ausbildung:**
Laufen, springen, klettern, werfen, fangen, schaukeln, schwingen, balancieren, hängen, ...
-



Frühes Schulkindalter

- Unbekümmertheit
- Bewegungsfreude
- „**Goldenes motorisches Lernalter**“ (6-12 Jahre):

Spielerisches Erlernen neuer Bewegungsmuster (Basistechniken)



Frühes Schulkindalter

- Schulung der **koordinativen Fähigkeiten:**

Motto: „**Vielseitig – variationsreich – ungewohnt**“

- Erfolgserlebnisse!
-