



# Perspektivplan Grundlagentraining

---

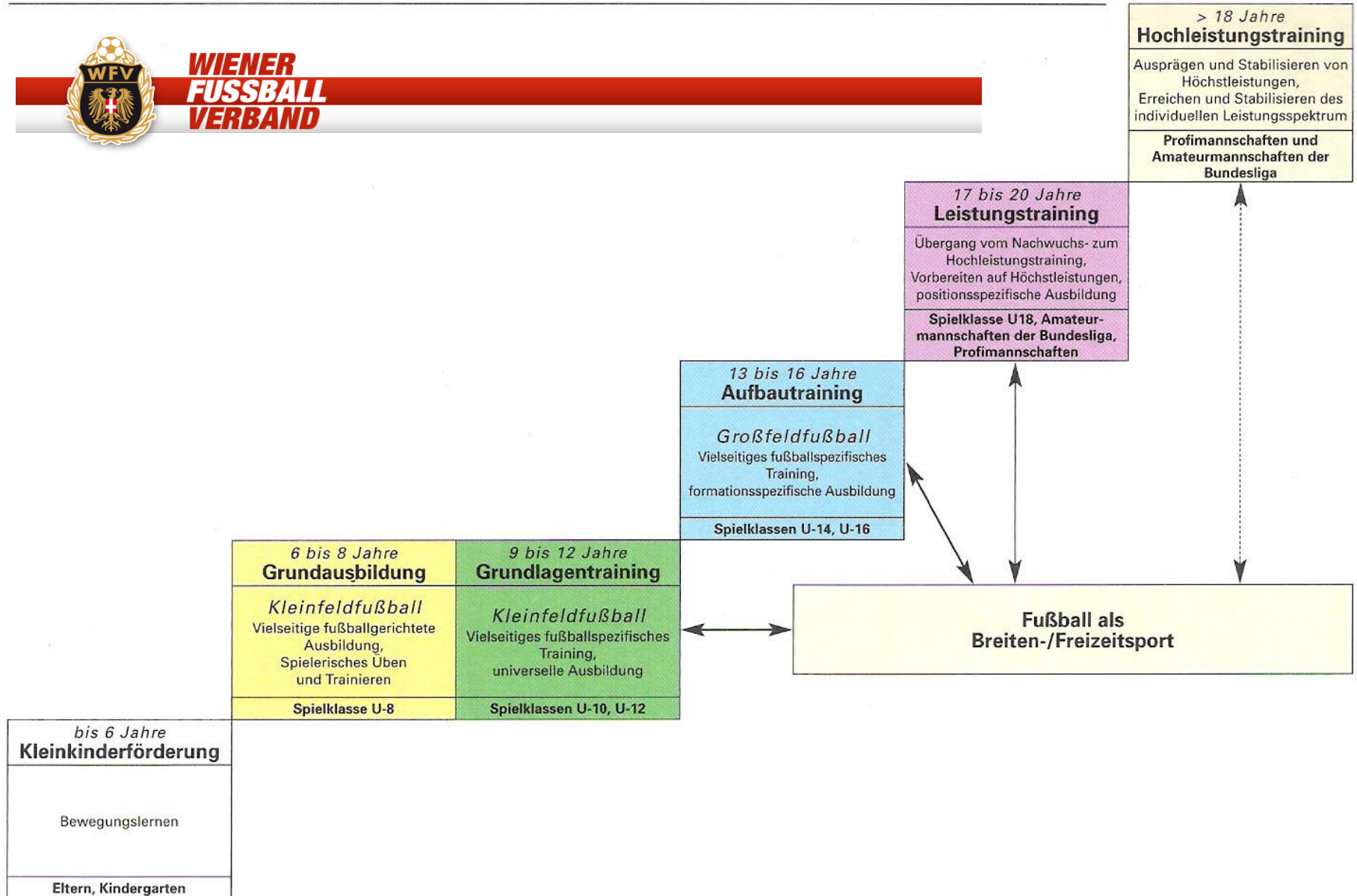
**Welche Trainingsinhalte sind aufgrund der geistigen und körperlichen Entwicklung in der Altersstufe 9-12 J. optimal?**

# 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
-

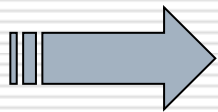


## Inhaltsbaustein Technik/Taktik (40%)

---

### 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 im Grundagentraining (9-12 J.) „Wir und der Ball und der Gegner“

---

- Verbesserung der Technik des Einzelnen
  - Spielfähigkeit in Offensive und Defensive
    - Offensive: Kontinuierliche Spielanlage, Dreiecke aufbauen, Spiel breit machen und tief spielen, 1:1 gehen
    - Defensive: Attackieren des Ballführenden, gegenseitiges Absichern, „ballorientierte Gegnerdeckung“ – Spiel eng machen
-



## Schwerpunkte im Grundlagentraining (9-12 J.) „Wir und der Ball und der Gegner“

---

- Basisspielformen 1:1 – 4:4
  - Überzahl/Unterzahl – Spielformen
  - Kleinfeldspiele 7:7 / 9:9
  
  - Erweiterung der Regelkenntnisse
-





# Geistige und körperliche Entwicklung

---

- **Spätes Schulkindalter (9-12 J.):**  
VS (3.+4. Kl.); AHS, HS, SHS  
(1.+2. Kl.)
-

# Spätes Schulkindalter

---

- **„Sensible (sensitive) Phase“:**  
S, KOO: Versäumtes ist später schwer aufzuholen
- Lernen auf Anhieb!  
Schon beachtliche Körperbeherrschung (z. B. Salto)



**Salto vw**



**Klose**



**Körperbeherrschung**

**Koordination und Technik**



# Spätes Schulkindalter

---

- Bewegungstechniken (Ballkoo, Bewkoo): **variables** Üben

Körperliche Entwicklung:

**Pubertät** (1. puberale Phase)

---