Trainermappe

DJK DÜRSCHEID

Inhaltsverzeichnis

Es wurden keine Einträge für das Inhaltsverzeichnis gefunden.

DJK DÜRSCHEID JUGEND

DJK Dürscheid wird in der Gemeinde Kürten zum Vorbild für die individuelle fußballerische und persönliche Entwicklung der Kinder & Jugendlichen, wo Freude am Spiel als auch Leistung gefördert werden.

Unsere Mission

Unseren Spieler/innen geben wir in Dürscheid eine Heimat für sportliche und persönliche Entwicklungen.

FREUDE AM SPIEL.

Der Köder muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler!

Training, Trainingsformen und Wettbewerbsorganisation müssen unseren Kindern schmecken und Spaß machen!

SPIELER AUSBILDEN.

Kinder wollen nicht wie Fässer gefüllt, sondern wie Fackeln entzündet werden.

Wir sorgen für eine konsequente individuelle Entwicklung der Spieler in sportlicher und persönlicher Hinsicht.

LEISTUNG FÖRDERN.

Leistungsbereitschaft entwickeln und Siegeswillen unterstützen.

Wir verpflichten uns zu dem Grundsatz „Individuelle Entwicklung vor Ergebnissen“ und fördern trotzdem Ehrgeiz sowie Leistungsbereitschaft.

„Wir müssen nicht gewinnen, aber wollen gewinnen.“

Nachhaltige und qualitative Ausbildung in der Gemeinde Kürten.

Unsere Ziele

- Wir halten die Drop-Out (Ausstieg) Rate möglichst gering und verlieren in einem Jahrgang und Jahr maximal 10% der Spieler/-innen.
- Wir begeistern Trainer(innen), Eltern und Spieler(innen) gleichermaßen.
- Wir besetzen mindestens bis inklusive der E-Junioren (U11) jeden Jahrgang und ab den D-Junioren jede Jugend (A-, B-, C- und D-Junioren).
- Wir möchten Mädchen und Jungen gleichermaßen fördern und stellen je nach Möglichkeit auch U13-, U15- und U17-Juniorinnen.

Leitlinien für Trainer, Eltern & Spieler

Leitlinien für Trainer

Wir begrüßen alle gegnerischen Mannschaften und den gegnerischen Trainer.

Wir unterlassen negative Äußerungen gegenüber Schiedsrichter, Trainer und Eltern.

Wir tolerieren die Entscheidung der Schiedsrichter.

Wir sind uns unserer Vorbildfunktion für die Kinder bewusst.

Wir sind zuverlässig und pünktlich.

Wir verzichten entschieden auf Alkohol und Nikotin während Spiel- und Trainingszeiten.

Wir nehmen unsere Aufsichtspflicht gewissenhaft wahr und hören bei Eltern nach, wenn Kinder nicht zum Training oder Spiel kommen.

Wir sprechen die Kinder mit Namen an und motivieren durch positive Ansprache.

Wir sorgen nach Spielende dafür, dass sich die Kinder sportlich voneinander verabschieden.

Wir fördern das Miteinander als Team aus Trainer, Kinder und Eltern.

Alle neuen Trainer legen ein Führungszeugnis vor & besuchen unsere Präventionsschulung.

Leitlinien für Eltern

Wir unterlassen negative Äußerungen gegenüber Schiedsrichter, Trainer und Eltern.

Wir tolerieren die Entscheidung der Trainer und Schiedsrichter.

Wir sind uns unserer Vorbildfunktion für die Kinder bewusst.

Wir spornen unsere Kinder positiv an.

Wir lassen die Spieler & die Trainer in Training und Spiel machen. Andere Sichtweisen sprechen wir zeitnah im Nachgang an.

Wir sind zuverlässig und pünktlich.

Wir unterstützen unsere Trainer/ Mannschaft/ Verein bei Turnieren und Veranstaltungen.

Wir besprechen auftretende Probleme rechtzeitig mit dem Trainer und/oder der Jugendleitung bzw. den Koordinatoren.

Leitlinien für Spieler

Wir unterlassen negative Äußerungen gegenüber Schiedsrichtern, Spielern, Trainern und Eltern.

Wir üben keine körperliche Gewalt aus.

Wir begüßen die Schiedsrichter.

Wir **diskutieren nicht** mit dem Schiedsrichter und **tolerieren Entscheidungen**.

Wir akzeptieren die Aufstellung des Trainers, auch wenn wir nicht von Anfang an mitspielen.

Wir grüßen beim Betreten der Sportanlage freundlich alle Personen.

Wir nehmen pünktlich und regelmäßig am Training teil und erscheinen pünktlich zu angesetzten Spielen.

Wir sagen **rechtzeitig Bescheid**, wenn wir nicht kommen können.

Wir helfen bei Auf- und Abbau im Spiel- und Trainingsbetrieb.

Wir gehen mit Spiel- und Trainingsmaterial sorgfältig um.

Wir entsorgen unseren Müll und halten die Sportanlage inkl. Umkleideräume sauber.

Leitlinien und Regeln gemeinsam mit dem Team erarbeiten

Wir empfehlen ab der E-Jugend (je nach Team und Spieler Teile auch in der F-Jugend möglich) Regeln und Leitlinien gemeinsam mit den Kindern zu definieren. Das kann zum Beispiel im Rahmen einer Saisoneröffnung oder bei extremen „Schlechtwetter“ erarbeitet werden. Ihr könnt mit Fragen wie „Was ist euch im Umgang untereinander wichtig?“ oder „Was erwartet ihr von eurem Mitspieler?“ oder „Was erwartet ihr von euren Gegnern?“ einsteigen und eine Art Mini-Brainstorming durchführen. Im Zuge dessen können sehr gut Leitlinien und/ oder Regeln von den Trainern mit reingegeben werden. Auf der anderen Seite können auch Wünsche von den Kindern an die Trainer oder Mitspieler gerichtet werden.

Ein Auszug als Beispiel für Leitlinien und Regeln (mit/ für FU9 erarbeitet)

Regel 1	Regel 2	Regel 3
Nicht foulen! **Nicht von hinten grätschen!** **Nicht grätschen ohne Chance auf den Ball!** Wir möchten fair spielen und grätschen nur, wenn wir uns sehr sicher sind den Ball zu treffen. Auch wenn der Gegner unfair wird, bleiben wir fair und lassen uns nicht provozieren. 	**Respektvolles Verhalten!** **Wir spucken nicht!** **Wir lachen andere nicht aus!** **Nicht beleidigen!** Wir verhalten uns gegenüber Gegnern, Eltern, (anderen) Trainern und Schiedsrichtern respektvoll. Wir zeigen das unter anderem durch das „Abklatschen“ nach jedem Spiel (egal ob gewonnen oder verloren). 	**Übung macht den Meister** Wir sind bereit immer wieder Zeit und Energie zu investieren, damit wir jeden Tag ein Stück besser werden. Pelé, der wohl beste Fußball aller Zeiten, hat mal gesagt: „Erfolg ist kein Zufall. Er ist das Ergebnis von harter Arbeit, Ausdauer, Lernen, Studieren, Aufopferung und vor allem Liebe zu dem, was Du tust oder dabei bist zu lernen.“

Leitlinien für Training & Wettkampf

Leitlinien für das Training

Ich bereite mein Training gewissenhaft vor.

Mein Training startet und endet pünktlich.

Spaß & Dynamik bilden das Fundament meines Trainings

Das Training startet mit einer gemeinsamen Begrüßung.

Ich gebe, lebe und fordere klare verständliche Regeln.

Der Verein bietet die Möglichkeit zur Weiterbildung (DFB-Basis-Coach, C-Lizenz und B-Lizenz*). Die Trainer sind eingeladen diese Möglichkeiten zu nutzen

In Hin- und Rückrunde hospitiere ich 2x bei einem Trainerkollegen aus einer älteren und einer jüngeren Altersstufe

Ich sorge für eine hohe Wiederholungszahl, ohne "einzuschleifen".

Leitlinien für den Wettkampf

An Spieltagen und bei Turnieren halte ich mich stets an folgende Leitlinien, um die DJK Dürscheid bestmöglich zu repräsentieren.

- Ich bin der erste Ansprechpartner im Rahmen des Wettkampfs und handle entsprechend dieser Rolle
- Die Spieler erhalten alle ausreichend viele Spielzeiten. Jeder Spieler spielt!
- "Druck hat nur der Ball!"
- Wir führen unseren eigenen Schlachtruf aus.
- Wir setzen die DJK Dürscheid Spielidee in allen Spielphasen um.
- Ich bin ein guter Verlierer und mache Handshakes mit dem Schiedsrichter (wenn vorhanden) und der gegnerischen Mannschaft.
- Ich lasse die Spieler selbst entscheiden und gebe nicht jede Aktion vor.
- Das Coaching im Spiel soll nah am Coaching im Training sein.

Unsere Kinder und Jugendlichen – Eigenschaften und Bedürfnisse

Wie sind Kinder? Physiologisch-Motorisch

- Jeder von uns entwickelt sich unterschiedlich schnell. Wir unterscheiden uns alle in Größe, Gewicht, Schnelligkeit, Ausdauer und Bewegungsbild.
- Ich verbessere mich nicht gleichmäßig. Wachstumsphasen können zu Rückschritten führen & manchmal mache ich einen Leistungssprung.
- Ich erhole mich schneller als Erwachsene. Ich brauche keine lange Pause. Lieber sind mir mehrere kleine Pausen.
- Je mehr Erfahrungen ich sammeln konnte, desto schneller lerne ich neue Bewegungen. Am besten lerne ich, wenn ich Spaß habe. Fangen, werfen, springen machen mir in kleinen Spielen auch Spaß.
- Ich brauche ausreichend Bewegung. 60 min / pro Tag mit moderater bis intensiver Intensität ("ins Schwitzen kommen"). Intensive & effiziente Trainingseinheiten machen mich fit.
- Ich und meine Mitspieler haben unterschiedliche Bewegungsbilder. Ziel meiner sportlichen Bewegung ist Effizienz und nicht Ästhetik. Kommt mein Pass oft an, ist es egal wie er aussieht.

Wie sind Kinder? Psychologisch-Kognitiv

- Ich habe oft andere Motive & Eigenschaften als mein Mitspieler. Ich sehe meist einen anderen Sinn im Fußballspielen & im Training als mein Trainer.
- So langsam kann ich logisch denken. Ich bin in der Lage, eigene Schlussfolgerungen zu ziehen. Also frage mich & beziehe mich mit ein. Manche Antworten werden dich überraschen.
- Ich kann mich nicht so lange konzentrieren wie Erwachsene & ich lasse mich leichter ablenken. Ich brauche klare Aufgaben und kurze Standzeiten.
- Ich brauche auch Freiraum. Durch ihn entwickle ich Eigenständigkeit, Selbstwirksamkeit, Kreativität & lerne Probleme selbstständig zu lösen.
- Wenn ich mich spielerisch viel bewege, vergesse ich, wie anstrengend die Übung ist. Nutze das! Am Ende eines anstrengenden Trainings, bin ich in der Regel sensibler.
- Ich bin Gerechtigkeitsfanatiker. Ich habe sehr feine Fühler dafür, wenn Erwachsene oder Mitspieler mich nicht fair behandeln.

Was wollen Kinder?

- Ich will tolle Erlebnisse mit meinen Freunden in der Mannschaften haben. Das motiviert mich dabeizubleiben.
- Ich will möglichst sichtbares Feedback für meine Aktionen. Mir gefällt es besser, einen Kegel umzuschießen oder ein Tor zu erzielen, als einen Trick schön auszuführen.
- Ich will viele Erfolgserlebnisse und lobende Worte.
- Ich will immer alles direkt von Anfang an können. Ich bin manchmal schnell frustriert. Deswegen brauche ich gute Lösungsvorschläge von meinem Trainer.
- Ich will variierende Aufgaben, aber auch manche Lieblingsübungen wiederholen. Manchmal will ich in der Trainingsgestaltung mitentschieden.
- Mir ist Gerechtigkeit sehr wichtig. Wenn ich mich ungerecht behandelt fühle, werde ich schnell bockig.
- Ich werde ermutigt mich neuen Aufgaben und Herausforderungen zu stellen, ohne negative Konsequenzen zu erfahren

Kinder- und Jugendtrainer bei der DJK

Umgang mit Eltern

Eltern sind die wichtigsten Ansprechpartner für uns als Verein und dich als Trainer. Die Kinder sehen wir regelmäßig, aber was die Eltern denken, können wir oft nur erahnen. Eltern und Verein haben das gleiche Ziel: die bestmögliche Betreuung und Entwicklung der Kinder. Das Verständnis was „bestmöglich“ bedeutet, unterscheidet sich dabei allerdings häufig.
Um Konflikte und Diskussionen zu vermeiden, werden die Eltern regelmäßig informiert und abgeholt

Wie ich als Jugendtrainer bin

- Ich bin geduldig. Kinder entwickeln sich unterschiedlich und nicht immer gleichmäßig. Rückschläge gehören dazu.
- Ich bin fair, respektvoll und möglichst transparent im Umgang mit Spielern und Eltern
- Ich bin verständnisvoll gegenüber den Gedanken, Sorgen und Anregungen der Eltern
- Ich bin klar in der Kommunikation und Einforderung von Zielen und Verhaltensweisen
- Ich bin positiv im Umgang mit den Kids. Ich versuche, mit meiner positiven Art die Kinder mitzunehmen und zu begeistern.

Kinder motivieren und begeistern

Von außen einen Spieler zu motivieren, kostet Trainer und Spieler viel Kraft. Darum versuche ich einen motivierenden Rahmen zu schaffen, in dem sie sich entwickeln. Zudem versuche ich als Trainer, die Spieler nicht zu demotivieren. Folgende drei Perspektiven & Methoden helfen mir:

ZUGEHÖRIGKEIT.

Ausgrenzung oder das Gefühl, nicht Teil der Gruppe zu sein, demotiviert: Ich versuche als Trainer, jeden Spieler miteinzubinden!

KOMPETENZ ERLEBEN.

Jeder Spieler möchte sich selbst als kompetent erleben. Wenn es bei einem Spieler nicht die fußballerischen Fähigkeiten sind, hat er andere Stärken, die ich gewinnbringend einbauen kann.

AUTONOMIE ERLEBEN.

Wir alle wollen als Individuum wahrgenommen werden. Deshalb begreife ich jeden Spieler einzeln und suche immer wieder zwanglose Einzelgespräche.

METHODEN:

- Ich zeige Interesse an den einzelnen Personen in der Mannschaft. Ich suche immer wieder Gespräche mit meinen Spielern - während Trinkpausen, vor und nach dem Training oder auf der Fahrt zum Spiel. Dabei muss es nicht immer um Fußball gehen.
- Ich lasse die Spieler auch mitgestalten. Einzelne Trainingsübungen, gemeinsame Ziele oder die Vorbereitung auf einen Wettkampf. Oft helfen schon Wahloptionen. Challenge Game oder Abschlussspiel?
- Ich begründe meine Regeln! Wenn die Spieler die Regeln verstehen, werden sie leichter als eigene Regeln akzeptiert. Dabei muss ich nicht immer unmittelbar begründen, aber spätestens nach dem Training im Einzelgespräch.
- Im Optimalfall werden die Regeln gemeinsam mit dem Team erarbeitet und bei der Erarbeitung erstmalig begründet. Spieler, Eltern als auch Trainer können Regeln einbringen.
- Ich gebe von Zeit zu Zeit individuelles Feedback und gehe individuell auf meine Spieler ein.
- Ich lobe nicht nur Ergebnisse (Tore, gewonnene Wettkämpfe, ...) sondern auch vermehrt den Weg dahin (Einsatz, Anstrengung, ...)

Unser Spiel – So spielen wir bei der DJK

Spielphilosophie – Der FC Liverpool im Bergischen Land

Ich habe den Ball

Ich agiere möglichst offensiv und suche schnelle Wege zum Tor. Ich habe dabei stets den Blick für Mitspieler, die eine bessere Position haben. Nah am Tor des Gegners gehe ich auch hohes Risiko (u.a. im 1vs1 und Torabschluss)

Mein Gegenspieler hat den Ball

Ich zwinge meinen Gegenspieler **aktiv** zu Fehlern und **lenke** sein Verhalten in eine für mich und meine Mitspieler günstige Situation. Kann ich den Ball nicht gewinnen, nehme ich ihm so viele Optionen wie möglich.

Die gegnerische Mannschaft hat den Ball

Ich helfe meinen Mitspielern, damit wir den Ball weit vorne erobern. Dabei achte ich darauf, kompakt und geordnet zu agieren. Ich schließe Lücken, die meine Mitspieler hinterlassen.
Wir wollen **agieren** und den **Gegner** ständig zum **Reagieren** zwingen.

Meine Mannschaft hat den Ball

Ich unterstütze aktiv jeden Angriff. Entweder ich mache aktiv Laufwege in die Tiefe oder schwimme zwischen den Linien. Alternativ biete ich mich für mehr Kontrolle nach hinten oder in der Breite an. Im Spielaufbau versuchen wir kontrolliert Linien zu überspielen und schnell nach vorne zu kommen. Weiter vorne spielen wir mit hohem Risiko und schnell nach vorne.

Übersetzung unserer Spielphilosophien - Wie du mit den Prinzipien arbeitest?

»Ich halte nichts von Automatismen, weil diese davon ausgehen, dass eine Situation immer gleich ist, ansonsten funktioniert der Ablauf ja nicht mehr. Das passt jedoch nicht zur Realität mit 22 Spielern auf dem Platz. Wenn der Gegner dann nur einen halben Meter weiter links steht, dann weiß der Spieler auf einmal nicht mehr, was er machen muss. Ich arbeite deshalb lieber mit Prinzipien, die ich den jeweiligen Situationen überordne. Die meisten davon sind relativ einfach. Sie gelten bei mir immer, in jedem Training, in jedem Spiel, völlig losgelöst vom Gegner oder von der geometrischen Anordnung der Spieler auf dem Feld.« Julian Nagelsmann

Anwendung von Spielprinzipien sowie Methoden (Auszug)

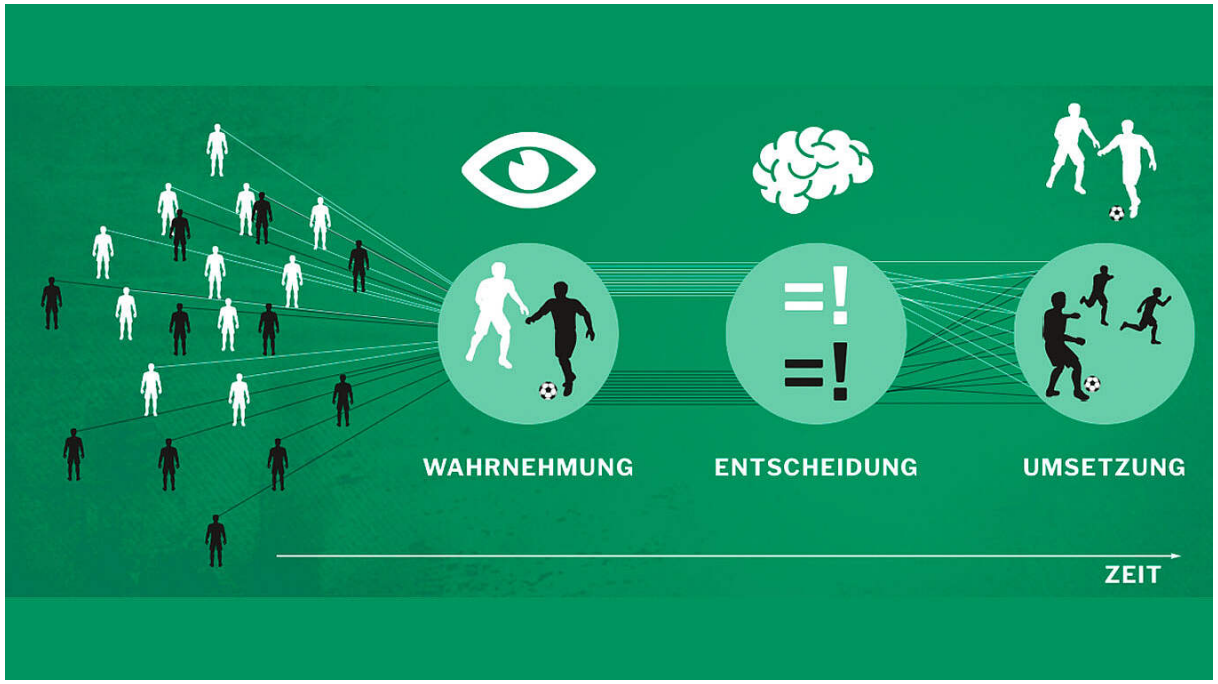
„Ich habe den Ball“

F E D

Ich suche und gewinne lohnende 1 vs 1 Situationen

- Tempo- und Richtungswechsel
- Je näher am Tor, desto besser mein 1vs1
- Arm raus / Ball schützen
- Gegner planvoll in Bewegung bringen

Spielkompetenzmodell beim Coaching berücksichtigen



Beim Coaching möchten wir die unterschiedlichen Phasen des Spielkompetenzmodells berücksichtigen und hinterfragen, warum eine Aktion nicht wie gewünscht funktioniert hat. Häufig sehen wir in erster Instanz die falsche Umsetzung (bspw. wird ein besser postierter Mitspieler vor dem Tor nicht gesehen), aber was hat tatsächlich zur falschen Umsetzung geführt? Möglicherweise hat der Spieler/in den Mitspieler überhaupt nicht wahrgenommen (das periphere Sehen ist in dem Alter noch nicht so gut ausgebildet), der Spieler/in hat den Mitspieler gesehen, aber sich für eine andere Möglichkeit entschieden (bspw. Torschuss in dem Fall) oder der Spieler/in hat tatsächlich die richtige Idee gehabt, jedoch die Umsetzung nicht richtig vollziehen können.

Unser Training – So trainieren wir bei der DJK

Umgang mit Leistungsgefälle und heterogenen Gruppen

In einer Mannschaft sind nicht alle Kids auf dem gleichen Stand. Das ist auch normal. Es gibt immer „Gute“ und „Sehr Gute“. Doch egal wie hoch die Leistungsdichte ist, ein Leistungsgefälle haben wir immer. Das Ziel ist es, immer individuell bzw. individualisiert mit den Spielern umzugehen. Das heißt konkret:

KLEINE ZAHLENVERHÄLTNISSE

Wenige Spieler in den Übungen bedeutet, dass jeder mehr Aktionen hat und die Gruppenstärke besser angepasst werden kann.
Die Übungen werden dadurch auch für alle verständlicher und können meist schneller erklärt werden.

GEGNER AUSSUCHEN LASSEN

Für Übungen wie 1vs1 oder 2vs2 könnt ihr die Spieler selbstständig Paare bilden lassen mit: „Sucht euch einen Mitspieler, der genauso gut ist wie ihr!“

Kinder können Leistungsstände gut einschätzen und dadurch kommt man als Trainer nicht in die Bredouille.

INDIVIDUELLES COACHING

Weniger Unterbrechung der Übung und dafür mehr Eins-zu-Eins Gespräche!
Die Spieler fühlen sich stärker wertgeschätzt, man erkennt einfacher, ob es verstanden wurde und kann sie anschließend einfacher bestärken und darauf achten, ob es funktioniert.

VIELE AKTIONEN LIEFERN

Grundsätzlich: Auf viele Aktionen, viel Bewegung und Spaß in den Übungen/ im Training achten. Damit ist dann jedem unabhängig des Leistungsniveaus geholfen. Das sollte immer im Vordergrund unserer Trainerarbeit stehen.

Trainingseffizienz erhöhen

Ein effizientes Training fordert deine Spieler, macht ihnen mehr Spaß & gibt ihnen mehr Entwicklungschancen! Als Trainer versuche ich in meinem Training wenig Leerlauf zu haben und den Spielern möglichst viele Aktionen zu ermöglichen. Dafür haben wir Stellschrauben und Tipps für unsere Trainer. Anbei findest du einen Auszug:

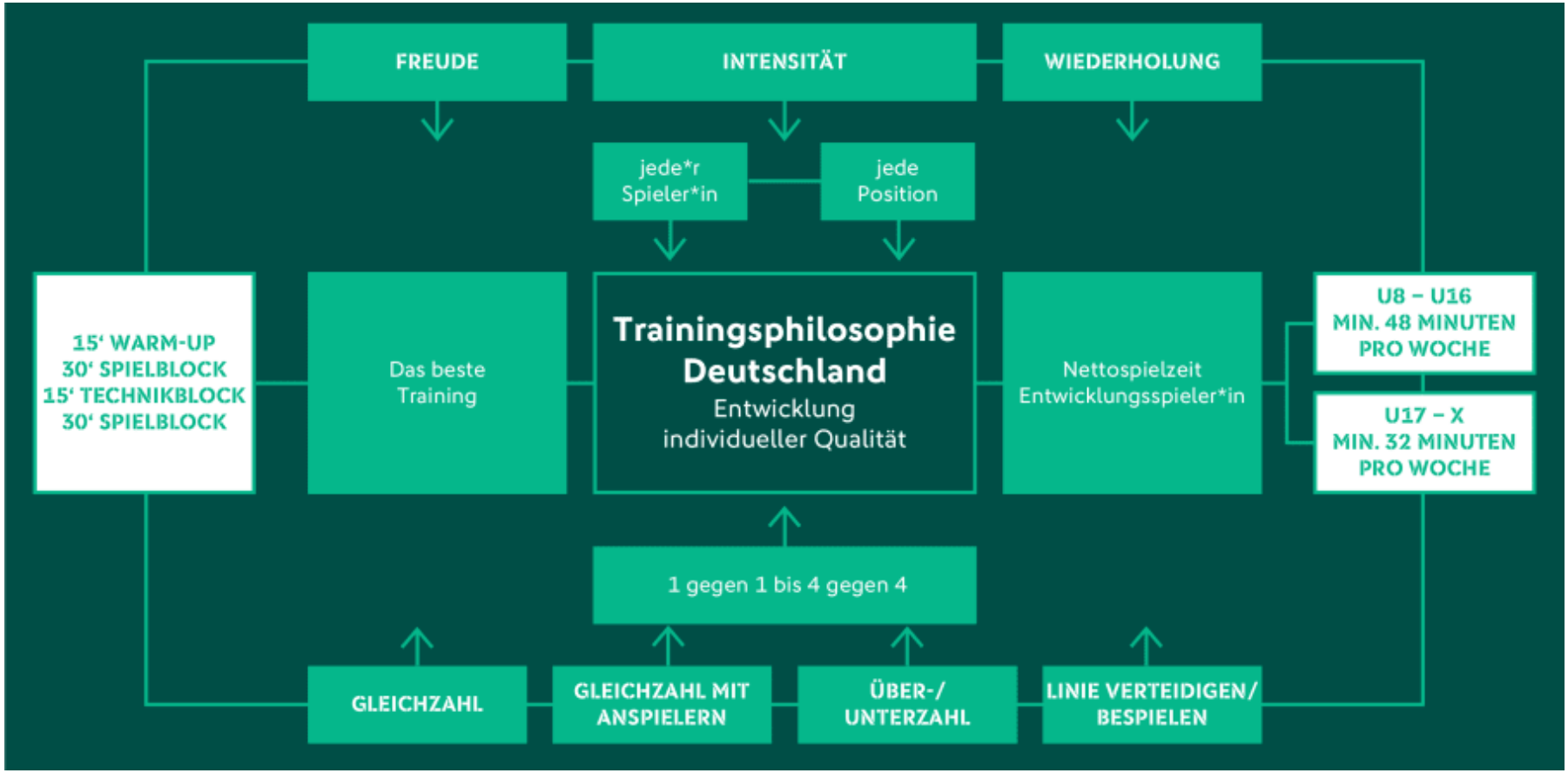
VOR DEM TRAINING

- Bereite dein Training gewissenhaft vor! Wie viel(e) Kinder/Trainer/Platz stehen zur Verfügung? Welche Trainingsformen lassen sich damit umsetzen?
- Kombiniere Trainingsübungen, um Platz und Umbauzeit zu sparen! Auf einem Achtel des Platzes ist viel möglich!
- …

IM TRAINING

- Achte auf kurze Standzeiten und viel Aktionen bei den Kids (Übungsauswahl + doppelter Aufbau).
- Achte auf kleine Mannschaftsgrößen bei Abschlussspielen (lieber 2x 3 vs. 3 als 1x 6 vs. 6)
- ...

Trainingsstruktur und -architektur



Wir lehnen uns an die neue Trainingsphilosophie Deutschland an und teilen unser Training grob in 15 Minuten Aufwärmen, 30 Minuten Spielen (mit bestimmten Regeln, die zum Trainingsziel passen), 15 Minuten Technik sowie 30 Minuten Spielen (Übergang in Abschlussspiel) auf. Unser Ziel ist es die Kinder in allen Grundlagen und im Kontext des eigentlichen Spiels (Förderung im Rahmen des kompletten Spielkompetenzmodells) hinsichtlich Wahrnehmung sowie Entscheidungsfindung weiterzuentwickeln.

Ausbildungspyramide

Bei der Ausbildung orientieren wir uns an der Ausbildungspyramide des DFB und bauen in den einzelnen Jahrgängen aufeinander auf. Zu Beginn legen wir vor allem Wert auf das Spielen und die Ausbildung der technischen Grundlagen. Nach und nach nehmen erst Prinzipien (ab F-Jugend) sowie später Taktiken und Spezialisierung (ab C-Jugend, vor allem B-/A-Jugend) Raum ein. Bis Ende der D-Jugend sollen unsere Spieler und Mannschaften alle technischen Grundlagen kennen und können sowie unsere Spielprinzipien und Leitlinien verinnerlicht haben.