

Ausbildungsphilosophie Kinder- & Jugendfußball

VfB Alemannia Pfalzdorf e.V. 1926

Tradition – Liebe - Leidenschaft

**SPORTLICH-FAIR-TOLERANT-INKLUSIV-
KOOPERATIV-POSITIV-FREUNDLICH**



Kontakt

VfB Alemannia Pfalzdorf e.V. 1926

📍 Am Gocher Berg 14, 47574 Goch

✉️ Jugendvorstand@vfb-alemannia-pfalzdorf.de

Jugendleitung – Michael Vehreschild

Jugendobmänner – André Seiffert & Christian Zitzke

gültig ab: 2026

Unsere Ausbildungsphilosophie basiert auf der vom DFB in 2023 neu formulierten "Trainingsphilosophie Deutschland". Diese neue Philosophie beschreibt den Weggang von statischen, monotonen Übungen, ausgelegt auf viele Pässe und wenige 1 gegen 1 Aktionen, hin zu vielen kleinen Spielformen, mit einer möglichst hohen Intensität durch viel Nettospielzeit und deutlich erhöhte Anzahl Ballaktionen pro Kind und Einheit. Dadurch wollen wir den Bolzplatzcharakter zurück auf den Sportplatz holen, Freiraum für Kreativität schaffen und spielerisch breit ausbilden.

WIR VERFOLGEN IN UNSERER JUGENDARBEIT FOLGENDE GRUNDSÄTZE

Organisatorisches

Wir stellen die einzelnen Mannschaften jahrgangsgetreu und in homogenen Spielstärken zusammen.

Dadurch gewährleisten wir, dass kein Kind über- oder unterfordert wird und die Freude am Fußball verliert.

Die Trainer*innen und Jugendleitung entscheiden gemeinsam über die Mannschaftszusammenstellungen, nicht die Eltern.

Eltern werden immer in die Kommunikation eingebunden und sind wichtiger Bestandteil für ein funktionierendes Mannschaftsgefüge.

Wir ermöglichen nach Absprache die Teilnahme an zusätzlichen Trainings in anderen Jahrgängen zur Erweiterung des Trainingsangebots.

Trainer*innen sind Vorbildfunktionen. Wir halten uns an unser Motto:

**SPORTLICH-FAIR-TOLERANT-INKLUSIV-
KOOPERATIV-POSITIV-FREUNDLICH**

- ☯ Wir vermitteln und leben diese Werte aktiv, bei jedem Training und bei jedem Spiel
- ☯ Wir unterstützen die Weiterbildung aller Trainer aktiv und streben die DFB Lizenzierung für möglichst alle Trainer an (Basiscoach, C-Lizenz, B-Lizenz).

Trainingsbetrieb

- ☯ Wir trainieren und spielen stets in kleinen Spielformen, mit dem Ziel „Tore erzielen, Tore vorbereiten & Tore verhindern“.
- ☯ Wir nutzen dazu mehrere kleine Spielfelder parallel und passen die Komplexität der Aufgaben nach Altersklasse und Spielstärke an.
- ☯ Wir spielen so oft es geht in den Übungsformen 1 gg.1 bis 4 gg. 4 (plus TW und ggf. 1-2 Anspieler)
- ☯ Wir wenden das Belohnungsprinzip an.
- ☯ Jedes Kind hat einen Ball.
- ☯ Wir organisieren unsere Trainingseinheiten so, dass möglichst keine Wartezeiten entstehen und viele Ballaktionen pro Spieler*in möglich sind.
- ☯ Wir unterstützen Dribbler und ermutigen sie dabei.
- ☯ Wir richten uns an der Trainingsphilosophie Deutschland vom DFB aus.

Speziell im Kinderfußball gilt zudem:

Wir streben in den Altersklassen G-E Junior*innen folgende Gruppengrößen pro Mannschaft an:

- ✓ G-Jugend: 10-12 Kinder
- ✓ F-Jugend: 12-15 Kinder
- ✓ E-Jugend: 12-15 Kinder

- 🌀 Wir lassen die Kinder frei spielen und setzen sie überall ein (vorne, hinten, Mitte, Tor)
- 🌀 Wir greifen wenig ein. Wenn wir eingreifen, dann motivierend und unterstützend.
- 🌀 Wir gewährleisten viele Spielaktionen für jedes Kind.
- 🌀 Kein Kind bleibt zu Hause; denn wer zu Hause bleibt, kann nicht besser werden.
- 🌀 Wir verzichten auf taktische Vorgaben
- 🌀 Wir verwenden kindgerechte Sprache, keine Fachbegriffe
- 🌀 Wir ermöglichen jedem Kind gleichviel Spielzeit, unabhängig von Spielstärke.
- 🌀 Wir verfolgen die Einstellung: **„Erlebnis vor Ergebnis.“**

Durch diese Prinzipien im Kinderfußball gewährleisten wir, dass...

- 🌀 jedes Kind sich vielseitig ausprobieren kann.
- 🌀 jedes Kind sich auf dem gesamten Spielfeld gut orientieren kann.
- 🌀 jedes Kind das Angreifen und Verteidigen gleichermaßen lernt.
- 🌀 jedes Kind in jeder Trainingseinheit maximal viele Ballaktionen hat und durch sich verändernde Spielformen und Aufgaben eigenständig Lösungen kreiert.

- 🌀 wir so die Grundlage der Spezialisierung in den älteren Jugendaltersklassen schaffen.
- 🌀 wir in den älteren Jugendaltersklassen eine höhere homogene Leistungsdichte in der Spitze wie in der Breite erhalten.

Vergleichsmatrix der Spielform 7 gg. 7 zu 3 gg. 3

ANZAHL DER AKTIONEN BEI 3-GEGEN-3-VARIANTEN GEGENÜBER 7-GEGEN-7-VARIANTEN IM LAUFE DER JUGEND

32 MINUTEN NETTO PRO SPIELER	BALLAKTIONEN	FUSSBALL-SPEZIFISCHE ENTSCHEIDUNGEN	ZWEIKÄMPFE	TORSCHÜSSE
1 Trainingseinheit: 3-gegen-3-Varianten 7-gegen-7-Varianten	200 50	200 50	100 30	25 5
10 Trainingseinheiten: 3-gegen-3-Varianten 7-gegen-7-Varianten	2.000 500	2.000 500	1.000 300	250 50
100 Trainingseinheiten: 3-gegen-3-Varianten 7-gegen-7-Varianten	20.000 5.000	20.000 5.000	10.000 3.000	2.500 500
1.000 Trainingseinheiten: 3-gegen-3-Varianten 7-gegen-7-Varianten	200.000 50.000	200.000 50.000	100.000 30.000	25.000 5.000

Quelle: Trainingsphilosophie Deutschland, DFB

Im Jugendfußball gilt:

- Wir streben in den Altersklassen D-A Junioren die dauerhafte Zugehörigkeit zur Leistungsklasse und höher an.
- Wir stellen diese Mannschaften nach dem Leistungsprinzip zusammen.
- Im Mädchenfußball wollen wir in jeder Altersklasse dauerhaft eine Mannschaft stellen und das Angebot stabilisieren.

Wir haben in den Altersklassen D-A Junior*innen feste Kaderstärken definiert:

- ✓ D1-Jugend: 14+2
- ✓ C1-Jugend: 16+2
- ✓ B1-Jugend: 18+2
- ✓ A1-Jugend: 18+2

- Wir gestalten jede Trainingseinheit mit Ball und verzichten auf altmodische Laufeinheiten oder statische Übungen. Fussballspezifische Ausdauer kann problemlos mit Ball trainiert werden.
- Wir schleifen auch mannschaftstaktisches und individualtaktisches Verhalten in Kleingruppen und kleineren Spielformen unter Zuhilfenahme von Varianten und Zusatzregeln ein, idealerweise im Wettbewerb.
- Hierzu wenden wir auch gezielt Überzahl-Unterzahlspielformen in verschiedenen Varianten an.
- Wir legen insgesamt den Fokus auf **Freude, Intensität & Wiederholung**; denn was man gerne macht, macht man gut.
- Wir stärken **Stärken**. Das bedeutet: Wir setzen die Spieler*innen so ein, dass sie ihre Stärken ausleben können.

- Wir schaffen Angebote über Durchlässigkeit zu anderen Mannschaften für Spieler*innen, die weniger Spielzeit erhalten, um auch sie wertzuschätzen.

Als ideale Trainingseinheit legen wir für alle Altersklassen die „beste Trainingseinheit“ aus der Trainingsphilosophie Deutschland vom DFB für zu Grunde.

Diese lässt sich wie folgt zusammenfassen:



Schaubild des DFB zur besten Trainingseinheit:

STRUKTUR DER BESTEN TRAININGSEINHEIT			
Mindestens 2-mal pro Woche ohne Spiel-Ersatztraining und in jeder Woche			
	ÜBUNG UND DAUER	INHALT	TRAININGSZIELE
15	15 Minuten Aktivierung	Ballbeherrschung: Fokus Dribbling, Fintieren Fangspiele mit und ohne Ball	Viele Aktionen -> wenige Standzeiten Spielfähigkeit erarbeiten Möglichst kleines Spieler-Ball-Verhältnis
30	30 Minuten Mehrmals 3-4 Minuten netto pro Spieler ca. 1-2 Minuten Pause Spielblock 1	1 vs. 1 bis 4 vs. 4 Varianten Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich/technisch/taktisch/persönlich/sozial/emotional)
15	15 Minuten Zwischenblock	Grund- und Positionstechniken: Dribbling, Passspiel, Ballannahmen, Torschuss, Flanken, Kopfball, Flugball Schnelligkeitsentwicklung mit/ohne Ball, Pendelstaffeln, maximale Sprints, Sprünge	Viele relevante Fußballaktionen -> wenige Standzeiten Spielfähigkeit erarbeiten Möglichst kleines Spieler-Ball-Verhältnis
30	30 Minuten Mehrmals 3-4 Minuten netto pro Spieler ca. 1-2 Minuten Pause Spielblock 2	1 vs. 1 bis 4 vs. 4 Varianten Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich/technisch/taktisch/persönlich/sozial/emotional)

Quelle: Trainingsphilosophie Deutschland, DFB