



## Leitlinien für D- und C-Juniorentrainer



### RICHTIG BETREUEN

Fußballerisches Können vermitteln  
und Persönlichkeiten entwickeln!

Viel mit den Jugendlichen reden!  
Offen für persönliche Probleme sein!

Mitbestimmung zulassen und  
Eigeninitiative fördern!

Vorbild sein! Gerecht sein!



## Leitlinien für D- und C-Juniorentrainer



### RICHTIG TRAINIEREN

Durch attraktives Training Begeisterung, Spielfreude und Kreativität fördern!

Durch leistungsgemäße und attraktive Aufgaben individuelle Fortschritte erzielen!

Die Jugendlichen aktiv in das Training einbinden!

Individuelle Fortschritte hervorheben! Mit Korrekturen helfen! Durch Lob motivieren!



## Leitlinien für D- und C-Juniorentrainer



### RICHTIG COACHEN

Nicht alles am Spielerfolg (z.B. Taktiken, Einsatzzeiten, „Druck“) ausrichten!

Freude an der fußballerischen Leistung fördern!

Konkrete Hinweise geben!  
Stolz auf die eigene Leistung vermitteln!

Teamgeist und ein positives Mannschaftsklima fördern!



## Aufbau einer Trainingseinheit

PHASE	INHALTE	ZIELE
 <b>Aufwärmen</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Individuelle Ballarbeit/ Technik-Aufgaben</li> <li>2. Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen</li> <li>3. Aufwärmspiele</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Auf das Training einstimmen</li> <li>▶ Konzentration aufbauen</li> <li>▶ Ballsicherheit/ Ballgeschicklichkeit</li> </ul>
 <b>Hauptteil</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spielformen zum technisch-taktischen Schwerpunkt</li> <li>2. Übungen zum technisch-taktischen Schwerpunkt</li> <li>3. Kondition spielgemäß schulen</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Trainingsschwerpunkt erarbeiten</li> <li>▶ Spielwitz und Kreativität fördern</li> </ul>
 <b>Abschluss</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fußballspielen auf Tore</li> <li>2. Abschlussbesprechung</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Freude am Spiel</li> <li>▶ Für das nächste Training motivieren</li> </ul>