

YoungSwans – Ausbildungskonzeption

Mit Beginn der Saison 2024/2025 wurde in der Fußballsparte der Leitspruch „**We are one**“ eingeführt. Er steht für das gemeinsame Verständnis, dass alle am Vereinsleben Beteiligten – Spieler, Eltern, Trainer und Betreuer, Schiedsrichter, Funktionäre sowie alle für den Verein handelnden Personen – zusammenarbeiten und dieselben Werte, Verhaltensweisen und Leitlinien leben. Nur wenn wir als Einheit auftreten, gelingt es uns, den Verein sportlich wie sozial weiterzuentwickeln und langfristig erfolgreich zu sein.

„**We are one**“ bedeutet für uns auch, dass Jugend- und Seniorenfußball die gleiche Wertigkeit besitzen. Unsere Jugendabteilung, die wir künftig unter dem Namen „YoungSwans“ führen, soll langfristig alle Altersklassen von der G- bis zur A-Jugend besetzen. Gleichzeitig möchten wir den Mädchen- und Damenfußball dauerhaft im Verein verankern und fördern.

Um unsere YoungSwans bestmöglich auszubilden, haben wir ein umfassendes Ausbildungskonzept entwickelt. Es richtet sich an alle Jugendtrainer, Betreuer und Verantwortlichen und behandelt folgende Themen:

- Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit
- Trainingsinhalte /-Schwerpunkte der Altersklassen
- Vermittlung von Trainingsinhalten
- Ziele und Struktur der YoungSwans
- Trainer Aus- und Fortbildungen / Zusammensetzung
- Digitales Vereinshandbuch
- Auftreten unser YoungSwans Trainer & Verantwortlichen

Der wichtigste Baustein dieses Ausbildungskonzepts sind unsere Trainer und Betreuer. Ihre Qualität, ihr Engagement und ihre Vorbildfunktion entscheiden maßgeblich darüber, wie gut die Ziele in den einzelnen Altersklassen erreicht werden und wie nachhaltig wir unsere Jugendspieler fördern können. „**We are one**“ ist dabei nicht nur ein Motto, sondern die Haltung, die unser gesamtes Handeln prägt.



Methodischer Aufbau einer Trainingseinheit

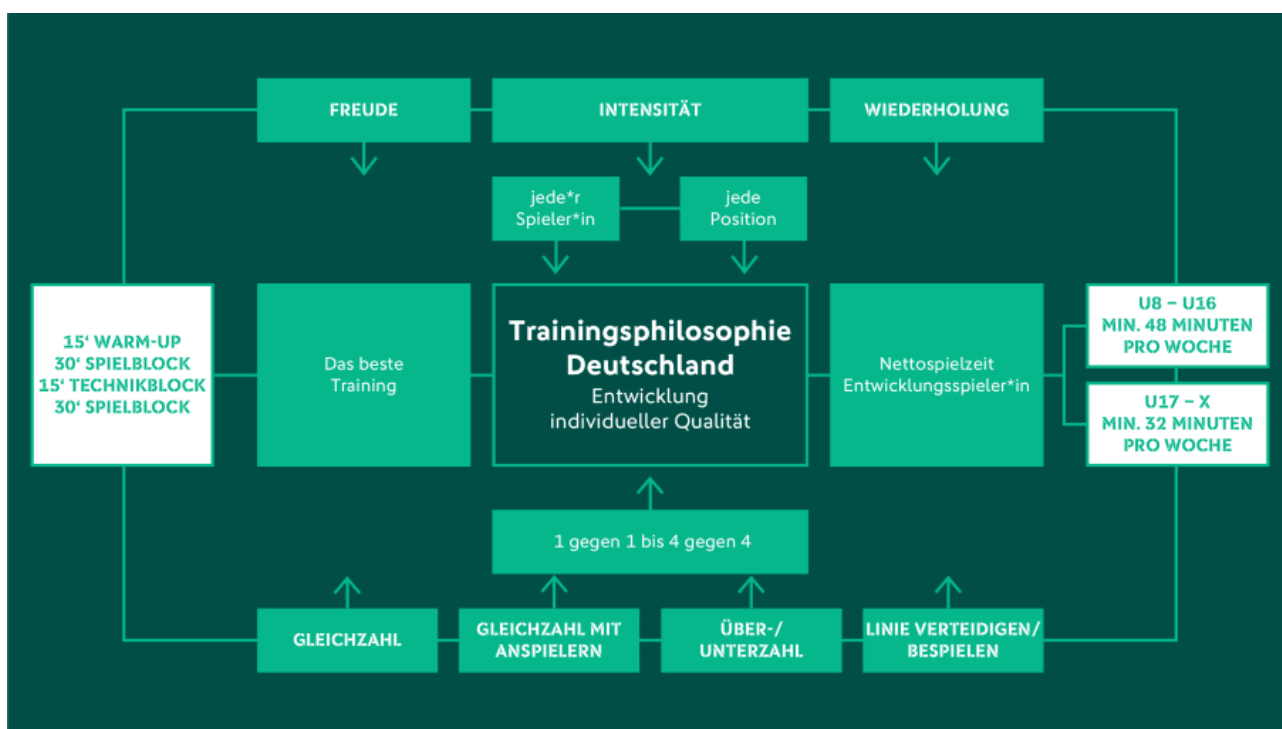
Die „Trainingsphilosophie Deutschland“ legt besonderen Wert auf die Entwicklung individueller Qualität und basiert auf drei zentralen Prinzipien:

- Freude
- Intensität
- Wiederholung

Der Deutsche Fußballbund empfiehlt seit 2024 diesen methodischen Aufbau einer Trainingseinheit im Kinder- und Jugendfußball. Wir haben uns entschlossen, dem DFB zu folgen und nach der „Trainingsphilosophie Deutschland“ in allen Altersklassen ab der F-Jugend zu trainieren. Das Ziel ist es, den Bolzplatz ins Training zu bringen – viele Ballkontakte, hohe Nettospielzeit und kleine Spielformen stehen im Mittelpunkt.

Die Trainingsorganisation folgt dem 15-30-15-30 Modell:

- 15 Min. Aktivierung
- 30 Min. Spielblock 1 (kleine Spielformen)
- 15 Min. Technik- /Zwischenblock
- 30 Min. Spielblock 2 (intensive Spielformen)



Trainingsinhalte /-Schwerpunkte der Altersklassen

Junge Spieler kommen mit unterschiedlichen Voraussetzungen ins Training. Während manche körperlich bereits sehr weit entwickelt sind, bringen andere eine hohe Spielintelligenz oder soziale Reife mit – und wieder andere brauchen schlichtweg etwas mehr Zeit, um ihr Potenzial zu entfalten.

Entscheidend ist nicht, wie alt ein Kind ist – sondern wo es in seiner persönlichen Entwicklung steht! Vorschnelle Vergleiche oder Vorverurteilungen sollte es nicht geben. Ziel ist es, den Spaß am Spiel zu erhalten, Talente zu entdecken und Spieler und Spielerinnen zu fördern und zu entwickeln.

Wir möchten unseren Trainern eine Übersicht an die Hand geben, welches Können bzw. welche Bausteine in welcher Altersklasse möglich sind – immer unter der Berücksichtigung der persönlichen Entwicklung.

G-Jugend (5-7 Jahre)

Die ersten Eindrücke vom Üben und Spielen in einem Verein sind von entscheidender Bedeutung und entscheiden oftmals darüber, ob ein Kind weiter mit Begeisterung Fußball spielt und langfristig dabeibleibt. Deshalb muss das „Training“ vom ersten Augenblick an Spaß machen. Wichtig dabei ist, die Kinder mit vielseitigen und interessanten Bewegungsaufgaben ganzheitlich zu fördern!

Trainingsschwerpunkte

- vielseitige Bewegungsaufgaben
- spielerische Einführung in den Fußball
- Ideenvielfalt und Spielfreude durch Variationen kleiner Spiele mit Ball
- kleine Spielformen vom 1vs1 bis maximal 3vs3 – viele Ballaktionen
- Kennenlernen einfacher Grundregeln des mit- und gegeneinander Spielens

Leitlinien für Trainer

- Kleine Gruppen, viele Bewegungsaktivitäten für jeden
- Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken
- einfache Bewegungsaufgaben interessant „verpacken“
- Freude und Spaß am (Fußball-)Spielen vermitteln
- Alle Kinder zu den Kinderfestivals mitnehmen und gleich viel Spielzeit geben

F-Jugend (6–9 Jahre)

Spätestens mit Schulbeginn verspüren viele Kinder Lust, über das Fußballspielen im Freundeskreis hinaus regelmäßig in einem Verein zu trainieren und zu spielen. Interessant und motivierend bleibt der Vereinsfußball für die Kinder, wenn sich die Kindertrainer am Straßenfußball früherer Tage orientieren und diese Philosophie in das Vereinstraining übertragen.

Trainingsschwerpunkte

- Einführung der Trainingsphilosophie Deutschland
- kleine Spielformen vom 1vs1 bis maximal 5vs5 in unterschiedlichen Feldformaten
- Erlernen und Verbesserung der Grundtechniken (Dribbling, Passen, Schießen, Ballkontrolle)
- Fokus auf Beweglichkeit und Koordination
- erste einfache individualtaktische Elemente

Leitlinien für Trainer

- Kleine Gruppen, kleine Felder. Der Fokus liegt beim Funino, mit Übergang zum 5vs5 im älteren Jahrgang
- Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten für jeden
- Beidfüßigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern
- Durch „Vormachen – Nachmachen“ das Lernen fördern
- Geduld zeigen, keinen Zeit- und Leistungsdruck. Erlebnis vor Ergebnis!
- Keine festen Positionen

E-Jugend (8-11 Jahre)

Die Kinder fangen an, ihre Spielfreude und ihre Spielideen umzusetzen. In diesem Alter dominiert weiterhin das Fußballspielen in kleinen Gruppen, auf kleinen Feldern in immer neuen Varianten. Die individuelle Entwicklung wird gefördert und ein mannschaftsübergreifendes Training angeboten.

Trainingsschwerpunkte

- Trainingsphilosophie Deutschland mit Fokus auf kleinen Spielformen
- Vertiefung und Verbesserung der Techniken
- Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung
- Verbesserung der Individualtaktik
- Fordern und Fördern von Individualität
- Torwartspiel integrieren

Technisch-Taktische Elemente

- Spielen in Blickrichtung
- nach vorne verteidigen
- von hinten herausspielen
- Spielfeld bei Ballbesitz breit machen, bei gegnerischen Ballbesitz eng
- guter erster Ballkontakt (mit welchem Fuß), Ball nicht „todstoppen“
- Freilaufverhalten
- Passhärte
- spielen und gehen – nicht stehenbleiben
- Dribbling oder Passen? Das richtige Verhältnis finden

Leitlinien für Trainer

- individuelle Stärken fördern
- Techniktraining ist vor allem Spieltraining
- viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle
- auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren
- Siegen und Verlieren lernen
- Keine festen Positionen

D-Jugend (10–13 Jahre)

Diese Altersklasse wird bewusst als „goldenes Lernalter“ charakterisiert, denn Mädchen und Jungen dieses Alters beeindruckt durch Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude. Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht. Der Übergang vom Kinder- zum Jugendfussball findet statt sowie i.d.R. der Schulwechsel von der Grundschule zu weiterführender Schule. Neue Strukturen bilden sich.

Trainingsschwerpunkte

- Spielfreude und Spielkreativität
- Erlernen und anwenden anspruchsvoller technischer Fähigkeiten
- Schulung individualtaktischer Abläufe in Offensive und Defensive
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum
- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation, Willenseigenschaften

Technisch-Taktische Elemente

- Gemeinsames Angreifen und Verteidigen
- Abstände einhalten zwischen den drei Linien
- Standardsituationen verteidigen – Varianten bei eigener Ausführung
- Abseitsregelung

- Verhalten bei Flugbällen
- Pässe in Schnittstelle
- Spiel über Dritten
- Räumen erkennen und besetzen
- Handlungsschnelligkeit (Gegnerdruck / enge Räume)

Leitlinien für Trainer

- Alle Techniken schrittweise und im Detail verbessern
- Kondition durch Spielformen mitschulen, kein stupides Laufen
- Intensiv kommunizieren, die Spieler aktiv einbinden

C-Jugend (12-15 Jahre)

Kinder wachsen in diesem Altersabschnitt zu Jugendlichen heran. Diese nicht immer unproblematischen Reifungsprozesse bringen neue geistig-psychische und körperliche Eigenschaften hervor. Diese sind Grundlage für fußballerische Leistungssteigerungen und für positive Impulse auf dem Weg zu einer Persönlichkeit. Um diesen Prozess optimal zu fördern, muss der Trainer jeden Einzelnen individuell begleiten!

Ziele mit C-Junioren

- Stabilisierung der Freude am Fußballspielen
- „Dynamische Techniken“ - mit Tempo unter Druck des Gegners
- Vertiefen der Gruppentaktik in der Offensive und Defensive
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer fußballspezifischen Fitness
- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und für die Gruppe auf und neben dem Platz
- Einfache Gruppen- und Mannschaftstaktik auf 11er Feld definieren

Technisch-Taktische Elemente

- Erste Spielprinzipien definieren der vier Spielphasen (Eigener Ballbesitz, Umschalten nach Ballverlust (Gegenpressing), Gegnerischer Ballbesitz (Pressing), Umschalten nach Ballgewinn)
- Pass- und Spieltechniken auf hohem Niveau
 - Ballmitnahme in engen Räumen
 - Richtungsmitnahme mit Gegnerdruck
 - Dribbling mit Tempowechsel und in engen Räumen / Raumöffnung
- Hinterlaufen
- Seitenwechsel
- Diagonalbälle

Leitlinien für Trainer

- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten
- Individuell fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen
- Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren
- Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe
- Keine zu frühe Positionsspezialisierung vorgeben
- Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen

A- und B-Jugend (14-17 Jahre / 16-19 Jahre)

Die Jugendlichen entwickeln in dieser Phase ihre eigene Persönlichkeit – im Sport wie im Alltag. In der Ausbildung stehen nun sowohl die Freude am Fußballspielen als auch Ernsthaftigkeit, Einsatzwille und Verantwortungsbewusstsein im Mittelpunkt. Sportlich sind die technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren und die körperlich-athletischen Möglichkeiten zu fördern.

Ziele mit A-/B-Junioren

- Stabilisierung und Weiterentwicklung aller technischen Fertigkeiten unter hohem Zeit- und Gegnerdruck
- Verstehen und Anwenden komplexer gruppen- und mannschaftstaktischer Abläufe
- Erlernen und Variieren verschiedener Spielsysteme (Theorie + Praxis)
- Positionsspezifische Spezialisierung und Rollenverständnis
- Entwicklung einer umfassenden körperlichen Fitness (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Regeneration)
- Förderung von Eigenverantwortung, Selbstreflexion und taktischem Mitdenken
- Vorbereitung auf den Übergang in den Herrenbereich

Technisch-Taktische Elemente

- Pressing und Gegenpressing-Strukturen
- Spiel über den Dritten, Doppel- und Dreiecksbildungen
- Dynamische Positionswechsel
- Spielsystemwechsel während des Spiels (z. B. 4-3-3 → 4-4-2 Pressing)
- Kombinationsmuster mit 6-8 Aktionen bzw. Sekunden bis zum Abschluss
- Standardvarianten mit klaren Rollen (Blocken, Screen-Läufe, Ablagen)
- Zweikampfverhalten auf Erwachsenen-Niveau

Leitlinien für Trainer

- Klare, erwachsene und wertschätzende Kommunikation
- Spieler aktiv in Trainings- und Spielvorbereitung einbeziehen
- Video- und datenbasiertes Feedback nutzen
- Eigeninitiative fördern: Spieler sollen Lösungen selbst finden
- Verantwortung übertragen (z. B. Standards, Mannschaftsteile, Analyse)
- Spezialisierung auf festgelegten Positionen, ohne Flexibilität zu verlieren

Vermittlung von Trainingsinhalten

In den verschiedenen Altersklassen variieren die Bedürfnisse und Ansprüche der Spieler, sowie die Anforderungen an die Trainer. Wichtig ist eine altersabhängige Ansprache und das Verständnis für das Alter.

G-Jugend (5-7 Jahre)

- **Motivation:** reine Spielfreude, Neugier, Entdecken. Kinder wollen ausprobieren, rennen, lachen, Erfolgserlebnisse haben
- **Sprache:** extrem einfach, bildhaft, kurz. „Der Ball ist dein Freund“, „Dribbel wie ein Tiger“, „Schieß ins Zaubertor“
- **Feedback:** sofort, laut, positiv. Korrekturen nur über Vormachen und spielerische Hinweise
- **Einbindung:** Kinder aktiv machen lassen, wenig erklären. Eltern nur organisatorisch einbeziehen

F-Jugend (6-9 Jahre)

- **Motivation:** Spaß + erste Erfolgserlebnisse im Spiel. Kinder wollen zeigen, was sie können
- **Sprache:** kurz, klar, mit einfachen Begriffen. „Breit machen“, „Dribbel durch das Tor“, „Pass zum freien Mitspieler“
- **Feedback:** viel Lob, kleine Korrekturen über Demonstration. Fokus auf Mut, Kreativität und Beidfüßigkeit
- **Einbindung:** kleine Aufgaben geben („Wer schafft 5 Pässe?“), aber keine langen Erklärungen

E-Jugend (8-11 Jahre)

- **Motivation:** Mischung aus Spaß und ersten Wettkampfreizen. Kinder wollen gewinnen, aber nicht um jeden Preis
- **Sprache:** einfache taktische Begriffe möglich („Breite“, „Tiefe“, „Freilaufen“)
- **Feedback:** konkret, positiv, handlungsorientiert. „Super erster Kontakt – nächstes Mal schneller weiterspielen.“
- **Einbindung:** Hintergründe kurz erklären, kleine Q&A-Momente einbauen

D-Jugend (10-13 Jahre)

- **Motivation:** Leistungsfreude, Teamgefühl, erste Vergleiche mit anderen Teams
- **Sprache:** klar, strukturiert, aber weiterhin kindgerecht. Taktische Begriffe können erweitert werden
- **Feedback:** präzise, aber nicht überfordernd. Korrekturen im Detail, aber immer lösungsorientiert
- **Einbindung:** Spieler aktiv einbeziehen („Wie hättest du die Situation gelöst?“)

C-Jugend (12-15 Jahre)

- **Motivation:** Pubertät – Stimmungsschwankungen, Ablenkbarkeit, aber auch enorme Leistungsbereitschaft
- **Sprache:** erwachsen, wertschätzend, auf Augenhöhe. Klare Grenzen, klare Struktur
- **Feedback:** Zwei-Wege-Kommunikation. Fragen stellen, Selbstreflexion fördern
- **Einbindung:** Aufgaben erklären, dann bewusst loslassen. Jugendliche wollen ausprobieren und selbst Lösungen finden

A- und B-Jugend (14-17 Jahre / 16-19 Jahre)

- **Motivation:** leistungsorientiert, aber mit einem gesunden Gleichgewicht aus Ehrgeiz und Freude. Jugendliche wollen ernst genommen werden, Verantwortung tragen und sich mit anderen messen
- **Sprache:** fachlich, erwachsen, klar strukturiert. Taktische und technische Inhalte dürfen detailliert erklärt werden. Die Spieler verstehen komplexe Zusammenhänge und erwarten professionelle Ansprache
- **Feedback:** daten- und videogestützt, präzise und individuell. Klare Zielvereinbarungen („Diese Woche arbeiten wir an deinem ersten Kontakt unter Druck“). Fehler werden sachlich analysiert, nicht emotional bewertet
- **Einbindung:** Spieler aktiv in Trainings- und Spielvorbereitung einbeziehen. Rollen definieren (z. B. Standardverantwortliche, Pressingführer, Kapitänsteam). Gegneranalyse gemeinsam durchführen, taktische Anpassungen diskutieren
- **Selbstverantwortung:** Spieler sollen eigene Lösungen finden, Trainingsinhalte reflektieren und ihre Entwicklung mitsteuern. Trainer begleiten, aber führen nicht mehr jeden Schritt vor
- **Teamdynamik:** soziale Verantwortung stärken (Pünktlichkeit, Professionalität, Vorbildfunktion gegenüber jüngeren Teams)

Ziele und Strukturen der YoungSwans

Unsere YoungSwans bilden langfristig die wichtigste Stütze des Vereins, um den Bedarf an gut ausgebildeten Spielern für unsere Herrenmannschaften zu decken. Unser Ziel ist es, möglichst viele Spieler aus der eigenen Jugend in den Herrenbereich zu integrieren. Die fußballerische Ausbildung erfolgt altersorientiert und wird von qualifizierten Trainern begleitet, die wir kontinuierlich fördern und weiterentwickeln.

Das Training richtet sich sowohl an leistungsorientierte als auch an breitensportlich orientierte Spieler. Jede Mannschaft wird dort abgeholt, wo sie steht – ohne Druck, aber mit klaren Entwicklungszielen.

Wir legen fest, dass wir Jahrgangsmannschaften bilden und nicht jährlich nach Leistung neu sortieren. Dadurch kann ein echtes Teamgefüge entstehen, und unser Leitspruch „**We are one**“ wird nachhaltig gelebt. Idealerweise spielen die Kinder und Jugendlichen von der G- bis zur A-Jugend gemeinsam in ihrem Jahrgang. Einzelne Ausnahmen – etwa das Spielen in einem höheren oder niedrigeren Jahrgang – sind möglich, wenn sie der Entwicklung des Spielers dienen.

Sportliche Erfolge, inklusive Titelgewinne, sind Ausdruck gelungener Förderung. Sie dürfen gefeiert werden, stehen aber niemals über der individuellen Entwicklung. Siege, Pokale und Tabellenplätze sind schöne Begleiterscheinungen, aber kein Maßstab für die Qualität der Ausbildung.

Das Hauptziel in allen Altersklassen bleibt unverändert:
Die Förderung und Entwicklung jedes einzelnen Spielers – sportlich, persönlich und sozial. Trainer, Funktionäre und Eltern tragen gemeinsam Verantwortung dafür, dass kein Kind unter Druck gerät und der Spaß am Fußball immer im Mittelpunkt steht.

Trainer Aus- und Fortbildungen / Zusammensetzung

Wir unterstützen und empfehlen aktiv die Aus- und Weiterbildung unserer Trainerinnen und Trainer, ohne diese verpflichtend vorzuschreiben. Der Verein übernimmt finanzielle und organisatorische Hilfen im Rahmen der Möglichkeiten, wie z.B. eine Kostenbeteiligung an Lizenzen oder Organisation interner / externer Kurz-Workshops (DFB-Mobil). Wir fördern zudem praxisnahe Schwerpunkte wie Kommunikation, Kinderschutz, Erste-Hilfe, Prävention oder Elternarbeit.

Die Zusammensetzung als Trainerteam sollte optimalerweise aus zwei Trainern und einem Betreuer (Organisation/Elternkontakt) bestehen. Rollen und Zuständigkeiten werden intern besprochen und regelmäßig abgestimmt.

Digitales Vereinshandbuch

Das Digitale Vereinshandbuch bündelt alle relevanten Vereinsdokumente, Vorlagen und Informationen an einem zentralen, leicht zugänglichen Ort. Ziel ist es, Wissen zu sichern, Einarbeitungszeiten zu verkürzen und die tägliche Arbeit der Trainerinnen, Trainer und Betreuer zu erleichtern.

Ein zentraler Bestandteil ist die dazugehörige Trainingsbibliothek, mit sinnvollen, alters- und themenspezifischen Trainingsübungen, idealerweise dokumentiert als kurze Videos. Die Gliederung erfolgt nach Themen und die Übungen können sich direkt in den Trainingsalltag integrieren lassen. Hierbei ist hervorzuheben, dass alle Trainingsübungen bereits auf dem Trainingsplatz mehrfach durchgeführt wurden. Jeder Trainer kann neue Trainingsübungen hinzufügen, die den Kriterien entsprechen.

Auftreten unser YoungSwans Trainer & Verantwortlichen

Sowohl als Kinder- und Jugendtrainer als auch Verantwortlicher hat man eine wichtige Vorbildfunktion und beeinflusst die Entwicklung der Spieler nicht nur sportlich, sondern auch persönlich. Ein guter Jugendtrainer schafft eine positive Lernumgebung, in der sich Spieler sowohl sportlich als auch persönlich weiterentwickeln können. In den verschiedenen Altersklassen variieren die Bedürfnisse und Ansprüche der Spieler, sowie die Anforderungen an die Trainer. Grundsätzlich legen wir aber folgende Prinzipien für das Auftreten unserer Trainer fest:

- **Vorbild sein, Haltung zeigen**
Trainer / Verantwortliche leben Respekt, Fairness und Integrität – im Umgang mit Spielern, Eltern, Schiedsrichtern, Kollegen oder Gegnern
- **Den Menschen sehen – nicht nur den Spieler**
Jeder Einzelne wird als Persönlichkeit wahrgenommen und gefördert – individuell, empathisch und mit einem echten Interesse an seiner Entwicklung.
- **Altersgerecht begleiten, verständlich kommunizieren**
Sprache, Methodik und Ansprache richten sich nach dem Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen – und stärken so nachhaltiges Lernen.
- **Eine positive Lernatmosphäre schaffen**
Jeder sollte mit Vorfreude zum Sportplatz kommen. Eine gute Lernatmosphäre ist das Fundament für nachhaltige Entwicklung – sowohl sportlich als auch menschlich.
- **Teamgeist leben, soziale Werte vermitteln**
Miteinander statt Gegeneinander – Trainer fördern Verantwortung, Rücksichtnahme und Zusammenhalt auf und neben dem Platz.
- **Mit Begeisterung vorangehen**
Leidenschaft ist ansteckend. Trainer vermitteln Freude am Sport und reißen durch ihr Engagement mit.
- **Auch wir sind Menschen**
Verantwortliche handeln mit Leidenschaft – und sind nicht frei von Emotionen. Wichtig ist, dass wir uns unserer Verantwortung bewusst bleiben, aus Fehlern lernen und stets respektvoll im Umgang bleiben – mit uns selbst und anderen.

Unsere Jugendausbildungskonzeption respektiert und berücksichtigt jederzeit unser Jugendschutzkonzept, welches auf der Vereinswebseite abrufbar ist.