

VORWORT

Ausgehend von der These, " Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr" ergeben sich für jeden Jugendtrainer und ,-leiter etc., folgende Konsequenzen in seinem Verein, um mit „ Erfolg „ die Jugendlichen zu den eigens angestrebten Zielen zu bringen:

➔ In entsprechenden Entwicklungsphasen (sensiblen Phasen), müssen gezielte, altersgemäße Inhalte geschult werden. In der Phase des „ **Lernens auf Anhieb** „, haben Spielkonzeptionen nichts zu suchen !

➔ Diese Inhalte müssen klar formuliert und strukturiert in einem Gesamtkonzept, durchgängig von den Mini's über die E,- und D - - Jugend bis hin zur C - Jugend definiert sein. Erst dann wird im Grundlagentraining da „ **Richtige** „, trainiert.

➔ Nur mit gut ausgebildeten Trainern gelingt es, dieses Gesamtkonzept in die Praxis umzusetzen. Darüberhinaus müssen in den Vereinen vereinsinterne Trainerfortbildungen durchgeführt werden, u.U. auch unter der Leitung von Verbandstrainern.

Leider zu oft wurden und werden noch Trainingsinhalte älterer Jugendmannschaften oder gar Aktivenmannschaften mehr oder weniger gedankenlos in das D - Jugendtraining übertragen. Dass dabei eine **Ü b e r f o r d e r u n g** in mehreren Bereichen, mit all den bekannten langfristigen Nachteilen stattfindet, bedarf keiner gesonderten Darstellung !

Mit Hilfe systematisch aufeinander aufbauender Trainingseinheiten erhalten Übungsleiter und Trainer eine kompetente Sammlung attraktiver Übungseinheiten für ein aktuelles und modernes Grundlagentraining , das sich an den **D H B - R a h m e n t r a i n i n g s p l ä n e n** orientiert. Elemente aus dem Turnen und der Leichtathletik fließen in den Übungsbetrieb ein und ergänzen damit den Bereich der allgemeinen sportmotorischen Ausbildung.

Mit dieser Konzeption ist sicherlich Erfolg nicht programmierbar, und schon gar nicht kurzfristig erwünscht. Diese Konzeption ist auf einen langfristigen, planmäßigen Leistungsaufbau ausgerichtet, bietet zudem al jenen eine wertvolle Hilfe, denen nicht die Zeit für eine ausführliche Trainingsplanung zur Verfügung steht und gibt denjenigen wertvolle und wichtige Anregungen, die noch nicht auf einen umfangreichen Erfahrungsschatz im Umgang mit Jugendmannschaften zurückgreifen können.

Inhalte dieses C - 3 Buches :

- ▶ **Allgemeine motorische Grundlagen aus dem Bereich des - Turnens - der Leichtathletik (Sprint,- , und Sprungschulung)**
- ▶ **Kreisläuferschulung – Anspieltechniken aus dem Positionsspiel**
- ▶ **1 : 5 – Abwehr individuell und kooperativ mit Gegenstoßelementen**
- ▶ **Aussenspielererschulung**
- ▶ **Wurftäuschungen**