



Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

Version 2.1 vom 27.11.2016

Autoren: Vera Löw
Michele Madau
Michael Mayer
Andreas Rödler

Ausbildungskonzept SV DJK Viktoria Dieburg

Inhalt

Ausbildungskonzept.....	5
G - bis D-Junioren (U7 – U13)	5
1 Altersgruppe Purzelbande/ G-Junioren (bis U7)	5
1.1 Merkmale der G-Junioren.....	6
1.2 Ziele des G-Junioren Fußballs.....	6
1.3 Inhalte einer Spielstunde	6
1.4 Tipps für G-Junioren-Spielstunden	7
1.5 Leitlinien für Trainer und Betreuer	7
1.6 Tipps für das G-Junioren Training	7
1.6.1 Einstimmen: Vielseitige Bewegungsschulung	7
1.6.2 Hauptteil: Fußballorientierte Bewegungsschulung	8
1.6.3 Schlussteil: Fußball spielen.....	8
1.6.4 Besonderheiten: Altersgemäßes Fußballspielen mit G-Junioren	8
1.6.5 Mögliche Organisationsformen.....	8
1.6.6 Spiel	9
2 Altersgruppe F- und E-Junioren (U8 bis U11).....	9
2.1 Merkmale von F- und E-Junioren	9
2.2 Ziele des F- und E-Juniorentraining.....	9
2.3 Inhalte des F- und E-Juniorentraining.....	10
2.4 Daran muss ein Juniorentrainer immer denken	10
2.5 Juniorentrainer wirken als Erzieher	10
2.6 Grundregeln für das Training.....	10
2.7 Trainingsaufbau.....	11
2.7.1 Einstimmung	11
2.7.2 Hauptteil	11
2.7.3 Schlussteil	11
2.7.4 Coachen beim Wettspiel	11
2.7.5 Trainingstipps F-Junioren.....	12
2.7.6 Training	12
2.7.7 Spiel	12
2.7.8 Coaching.....	12
2.8 Trainingstipps E-Junioren.....	13
2.8.1 Training	13

Ausbildungskonzept SV DJK Viktoria Dieburg

2.8.2	Spiel	13
2.8.3	Coaching	13
3	Altersgruppe D- und C-Junioren (U12 bis U15)	14
3.1	Merkmale von D-Junioren.....	14
3.2	Übergang von D- zu C-Junioren	14
3.3	C-Junioren	15
3.4	Ziele des D- und C-Juniorentrainings	15
3.5	Inhalte des D- und C-Juniorentrainings	15
3.6	Entwicklungsprozesse	15
3.7	Individuelles Betreuen	16
3.8	Trainingsaufbau.....	16
3.8.1	Einstimmung	16
3.8.2	Hauptteil	16
3.8.3	Schlussteil	16
3.8.4	Die wichtigsten Inhalte des Techniktrainings.....	17
3.8.5	Grundlagen eines effizienten Techniktrainings.....	17
3.8.6	Die wichtigsten Grundsätze.....	17
3.8.7	Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel	17
3.8.8	Coachen beim Wettspiel	18
3.9	Trainingstipps D-Junioren.....	18
3.9.1	Spiel	18
3.9.2	Coaching	18
3.10	Trainingstipps C-Junioren.....	19
3.10.1	Spiel.....	19
3.10.2	Coaching.....	19
4	C- bis A-Junioren (U14 – U19).....	19
5	Altersgruppe B- und A-Junioren (U16 bis U19)	20
5.1	Für einen positiven Teamgeist sorgen.....	20
5.2	Merkmale von B- und A-Junioren	21
5.3	Ziele des B- und A-Juniorentrainings.....	21
5.4	Inhalte des B- und A-Juniorentrainings.....	21
5.5	Trainingsaufbau.....	22
5.5.1	Einstimmung	22
5.5.2	Hauptteil	22

Ausbildungskonzept SV DJK Viktoria Dieburg

5.5.3	Schlussteil	22
5.6	Grundsätzliche Ziele des Taktiktraining	22
5.7	Die wichtigsten Inhalte des Taktiktraining	23
5.8	Die wichtigsten Grundsätze	23
5.9	Wettspiel für B- und A-Junioren	23
5.10	Aufgaben des Trainers vor einem Spiel	23
5.11	Coachen beim Wettspiel	24
5.12	Trainingstipps A- und B-Junioren	24
5.12.1	Spiel	24
5.12.2	Coaching	24
6	Torspieler	25
6.1	Konstitution	25
6.2	Spezifische Technikanforderungen	26
6.3	Spezifische Taktikanforderungen	26
6.4	Konzentrationsfähigkeit	26
6.5	Koordinative Fähigkeiten	26
	Abkürzungsverzeichnis und Begriffserklärung	27
7	Versionstabelle	28

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

Ausbildungskonzept

Ziele der Jugendarbeit sind die individuelle Spielfähigkeit ebenso wie der individuelle Erfolg, das Gruppenerlebnis in der Mannschaft und die darin enthaltene Kompetenz der Teamfähigkeit.

Spielwitz und Kreativität der Kinder und Heranwachsenden führen langfristig zum Erfolg, wenn das Zusammenspiel mit den Mitspielern im Vordergrund steht.

Dies wird durch jahrgangsübergreifend altersgerechtes Training gefördert.

Besonders in den unteren Jahrgangsstufen bei den fußballerischen Anfängern soll Leistungsdruck und zu frühes Hinarbeiten auf ergebnisorientiertes Spiel vermieden werden.

G - bis D-Junioren (U7 – U13)

Die Einteilung der Kinder erfolgt primär nach den Geburtsjahrgängen. Ein Abweichen davon ist nach Übereinkunft der Trainer in Abstimmung mit dem Spieler und den Eltern möglich.

1 Altersgruppe Purzelbande/ G-Junioren (bis U7)

Um die Kinder für das Fußballspielen im Verein zu begeistern, muss das "Training" vom ersten Augenblick an Spaß machen. Das gelingt nur, wenn nicht Ziele, Inhalte und Methoden aus dem Junioren- oder Erwachsenenfußball kopiert, sondern eine eigene Philosophie vom Kinderfußball in die Trainingspraxis übertragen werden. Wichtig ist auch, bewegungsintensive, variantenreiche und freudvolle Aufgaben zum Laufen, Springen, Rollen, Klettern und Balancieren anzubieten.

Offenheit, Herzlichkeit und Begeisterung sind die Voraussetzung für eine Atmosphäre, in der Kinder positiv aufgehoben sind und sich wohlfühlen.

Trainer im Kinderfußball sind keine Technik- oder Taktikvermittler, sondern vor allem Tröster, Streitschlichter, Spaßmacher, Mitspieler, Erzieher, Mensch und Freund.

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

1.1 Merkmale der G-Junioren

- Bewegungs- und Spieltrieb
- Rasche Ermüdung
- Hohe Beweglichkeit, schwach ausgebildete Muskulatur
- Koordinationsfähigkeit noch eingeschränkt
- Leistungsvoraussetzungen variieren
- Neugierde
- Konzentrationsvermögen noch eingeschränkt
- Ich-Bezogenheit ausgeprägt
- Orientierung am Trainer ausgeprägt
- Phantasie ausgeprägt

1.2 Ziele des G-Junioren Fußballs

- Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und sich in eine Gruppe einfügen
- Spaß und Freude am Fußballspielen erleben
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche ansprechen
- Bewegungskönnen verbessern
- Ideen und Kreativität beim Erfinden neuer Bewegungen zeigen
- Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen
- Ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit

1.3 Inhalte einer Spielstunde

- Aufgaben mit Kleingeräten und anderen Materialien wie Reifen, Stäbe, Kästen, Langbänke, Luftballons, Bänder etc.
- Aufgaben zum Kennenlernen verschiedener Bälle
- Aufgaben mit dem Ball am Fuß
- Spiele, bei denen Bewegungsformen wie Laufen und Werfen oder Laufen und Schießen kombiniert werden
- Einfache Lauf- und Fangspiele
- Zwischendurch: kleine Fußballspiele

1.4 Tipps für G-Junioren-Spielstunden

Jede Spielstunde wird gemeinsam mit allen Kindern begonnen und beendet. So bekommen die Kinder einen festen Orientierungspunkt, wann das Training startet. Die Konzentration wird auf den Trainer gelenkt, indem er darauf achtet, dass er auf Augenhöhe mit den Kindern kommuniziert.

In einer einfachen und anschaulichen, kindgerechten Sprache wird immer nur das nächste Spiel erklärt. Die Aufgaben werden in Bildern und kleinen Geschichten verpackt.

Die Sprache, Gestik und Mimik wird bewusst und kindgerecht eingesetzt. Es wird Spannung erzeugt, so motiviert der Trainer nicht nur die Kinder, sondern zeigt auch seine eigene Begeisterung.

Es werden nicht nur konkrete Bewegungsanweisungen vorgegeben, sondern auch Bewegungsaufgaben und freie Spielphasen eingeplant. Kinder lernen nicht nur durch Vor- und Nachmachen, sondern auch durch eigenes Erproben und freies Spielen.

1.5 Leitlinien für Trainer und Betreuer

Ein Herz für Kinder.

Geschick bei der Betreuung von Kindern.

Werte wie Gerechtigkeit, Fairness, Zuverlässigkeit, Selbstkritik, Geduld, Freundlichkeit vorleben.

Gespür für Probleme der jungen Spieler zeigen und Lösungsmöglichkeiten anbieten.

Spaß und Freude vermitteln, Motivation wecken, eigene Begeisterung für das Fußballspielen vorleben.

1.6 Tipps für das G-Junioren Training

1.6.1 Einstimmen: Vielseitige Bewegungsschulung

Einfache Bewegungsaufgaben (Laufen, Hüpfen, Springen, Rollen ...).

Spiele mit, auf und an Klein- und Großgeräten.

Spielerische Ganzkörperkräftigung.

Lauf-, Fang- und Abschlagspiele.

Organisationsformen: Bewegungslandschaften, Geräteparcours.

Mixed-Training: kleine Fußballspiele und gleichzeitiger Aufbau von Bewegungslandschaften und Geräteparcours.

Ausbildungskonzept SV DJK Viktoria Dieburg

1.6.2 Hauptteil: Fußballorientierte Bewegungsschulung

Vielseitige Anleitung zum kreativen, sicheren Umgang mit dem rollenden, hüpfenden, fliegenden Ball.

Kleine Ballspiele, z.B. Abwurfspiele.

Spiele mit verschiedenen Bällen.

Leichte Aufgaben mit dem Ball am Fuß.

Bewegungsaufgaben mit Ball in Verbindung mit leichten Koordinationsaufgaben.

1.6.3 Schlussteil: Fußball spielen

Freie Fußball-Spiele in kleinen Teams auf Tore.

Kleine Spielfelder, etwa 25 x 25 Meter.

Verschiedene Tore, z.B. Stangen, Matten, Kästen.

Einfache Spielregeln, z.B. Einrollen statt Einwerfen.

Kurze Wege zum Tor, viele Tore, viele Erfolgserlebnisse schaffen.

Fußballspezifisches Techniktraining kommt bei G-Junioren noch nicht vor.

1.6.4 Besonderheiten: Altersgemäßes Fußballspielen mit G-Junioren

Verkleinerung der Mannschaften, ideal ist 3 gegen 3 oder 4 gegen 4.

Verkleinerung des Spielfeldes, 10 x 15 Meter beim Spiel 4 gegen 4.

Vereinfachung der Spielregeln: Die Aus-Regel großzügig auslegen.

1.6.5 Mögliche Organisationsformen

Verschiedene Ballspiele (nicht nur Fußball) in Gruppen.

Organisieren von kleinen Fußball-Turnieren in der Halle/im Freien.

Spielfeste:

Kleine Fußballspiele und gleichzeitiger Aufbau von Bewegungslandschaften und Geräteparcours.

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

1.6.6 Spiel

Alle Kinder sollen spielen.

Also auch die leistungsstärkeren einmal aussetzen lassen.

Möglichst viele Tore erzielen.

Das Ergebnis ist zweitrangig, der Spaß steht im Vordergrund.

Kein vorgeschriebenes Spielsystem.

2 Altersgruppe F- und E-Junioren (U8 bis U11)

Der erste Eindruck vom Fußballtraining kann das weitere Interesse, das Dranbleiben eines Kindes, mitbestimmen. Deshalb soll das Training von Anfang an Spaß machen und Lernfortschritte mit sich bringen. Zu diesem Zweck rücken viele freie Fußballspiele mit kleinen Mannschaften in den Mittelpunkt des Trainings.

2.1 Merkmale von F- und E-Junioren

Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude.

Begeisterung für das Wettstreiten mit anderen.

Koordinative Probleme und noch schwach ausgeprägte Muskulatur.

Geringes Konzentrationsvermögen.

Ausgeprägte, noch unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern.

2.2 Ziele des F- und E-Juniorentrainings

Vermittlung der Spielidee Tore erzielen und Tore verhindern.

Förderung der Freude am Fußballspielen.

Erlernen der ersten wichtigen Fußball-Techniken.

Spielerisches Vermitteln vielseitiger sportlicher Erlebnisse.

Schaffen von koordinativen und konditionellen Grundlagen.

Förderung von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität.

2.3 Inhalte des F- und E-Juniorentrainings

Freie Fußballspiele in kleinen Mannschaften, 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4.

Motivierende, kindgerechte Trainingsaufgaben zum Erlernen der Technik-Grundformen (Dribbeln, Passen, Schießen).

Aufgaben mit dem Ball und kleine Spiele über den Fußball hinaus.

Fangspiele und Staffeln, Hindernis-Parcours zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit.

2.4 Daran muss ein Juniorentrainer immer denken

Die Trainer der Jüngsten wirken als Vorbild und haben großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung.

Beziehung zu allen Kindern aufbauen, in der das Denken in Toren und Punkten zweitrangig ist.

Kinder als eigenständige Persönlichkeiten akzeptieren.

Trainer von Kindern zu sein heißt Freund, Helfer und Förderer zu sein.

2.5 Juniorentrainer wirken als Erzieher

Sportliche und soziale Werte vorleben.

Sportliche Fairness auch bei Niederlagen zeigen.

Allen Kindern die gleiche Aufmerksamkeit zukommen lassen.

Kindern helfen, niemals bloßstellen.

2.6 Grundregeln für das Training

Ordnungsregeln wie Pünktlichkeit, Aufräumen der Umkleidekabine, Abmelden von Training und Spiel einüben.

Positiv erklären und korrigieren, auch wenn etwas falsch läuft oder misslingt, also möglichst viel loben.

Kinder beim Geräteauf- und -abbau helfen lassen.

Training mit einem kurzen Zusammenkommen starten und enden lassen.

2.7 Trainingsaufbau

2.7.1 Einstimmung

F- und E-Junioren benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm.

Kinder in diesem Alter wollen und können sich sofort schnell bewegen und austoben.

Interessante, leicht verständliche Fang- und Ballspiele anbieten, die möglichst rasch anlaufen.

So wird die wichtige Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit geschult.

Verschiedene Bälle benutzen, z.B. Tennis-, Basket- oder Gymnastikbälle.

2.7.2 Hauptteil

Motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Kennenlernen der Grundtechniken.

Nicht nur starre und monotone Übungen zum „Technik-Training“ anbieten.

Kleine Wettbewerbe organisieren, (Komplexe-) Übungen zum selben Schwerpunkt.

Jeder Spieler muss in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben.

Wartezeiten vermeiden, in kleinen Gruppen arbeiten.

2.7.3 Schlussteil

Kleine Fußball-Spiele als Mittelpunkt des F- und E-Juniorentrainings.

Nach dem Einstimmen können Fußballspiele mit kleinen Teams auf Tore durchaus das restliche Training bestimmen.

Spätestens zum Abschluss bekommen die Kinder Gelegenheit zum freien Fußballspielen, 4 gegen 4 auf Tore ist dabei die ideale Spielform.

2.7.4 Coachen beim Wettspiel

Kinder müssen das Spiel auf verschiedenen Positionen erleben, auch auf der Torspieler-Position wechseln.

Nur kurze Besprechungen vor dem Spiel mit prägnanten Anweisungen – einfache Tipps immer positiv formulieren.

Nur sporadisch ins Spiel eingreifen – anfeuern, ermutigen und loben.

Grundsätzlich müssen die Kinder lernen, selbst zu entscheiden.

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

2.7.5 Trainingstipps F-Junioren

F-Junioren sollen die Basistechniken erlernen. Um jedem Kind die wichtigen vielen Ballkontakte zu ermöglichen, werden die Übungsgruppen klein gehalten und die Kinder ermuntert, möglichst oft mit beiden Füßen zu spielen.

Das grundlegende Lehrprinzip ist das Vormachen – Nachmachen. Zeit- und Leistungsdruck besteht lediglich bei Wettbewerben und Staffelspielen, jedoch mehr im Sinne des Anfeuerns durch Trainer und Mitspieler.

In den Wettspielen bietet eine Ordnung Orientierung. Das 3-3 Spiel im Rotationsprinzip bietet sich an, wobei alle angreifen dürfen und sollen. Vor dem Ziel zu siegen steht das Interesse, dass alle Kinder etwa gleich große Spielanteile erhalten. Somit setzen auch die besseren Spieler einmal aus.

2.7.6 Training

Vielseitiges Laufen und Bewegen:
Fang-und Tummelspiele, Balancieren, Koordination.

Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball:
Platzwechselspiele, Jonglieren.

Basistechniken:
Dribbling, Innenseitstoß, An-und Mitnahme flacher Bälle, Spannstoß.

Freie Fußballspiele in kleinen Teams:
max. 4 gegen 4 (kleines Feld mit/ohne Tore).

2.7.7 Spiel

Alle sollen spielen, auch die Leistungsstärkeren setzen einmal aus.

Möglichst viele Tore erzielen, doch der Spaß am Fußball ist wichtiger als das Ergebnis.

Abwehrspieler spielen mit nach vorne, die Stürmer mit nach hinten.

Keine festgelegten Positionen für einzelne Spieler:
Die Vielseitigkeit aller Kinder fördern.

2.7.8 Coaching

Freude am (Fußball-) Spiel entwickeln und fördern.

Teamfähigkeit entwickeln.

Trainer ist der 'große Freund' der Spieler.

Eltern sehen angetragene Aufgaben als Unterstützung für die Trainer.

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

2.8 Trainingstipps E-Junioren

Bei den E-Junioren dominieren zu Beginn des Trainings weiterhin vielseitige Bewegungen. Gleichwohl wird dem deutlich verbesserten Koordinationsvermögen Rechnung getragen, indem die fußballspezifischen Techniken verfeinert werden. Das Dribbling wird zielgerichteter und schneller, Finten wie Ausfallschritt und Übersteiger werden eingeführt.

Der Ball steht im Mittelpunkt und das Fußballspielen rückt immer mehr in den Vordergrund. Dabei werden einfache taktische Verhaltensmuster wie Freilaufen und Anbieten verfeinert. Die Kinder können nun schon Pflichten übernehmen, indem sie die Kabinen sauber verlassen und Materialien sorgsam behandeln. Ebenso können sie Respekt vor dem Trainer und vor ihren Gegen- und Mitspielern einhalten.

2.8.1 Training

Vielseitige sportliche Aktivitäten:
Jonglieren, Lauf-/Fangspiele, Koordination.

Vielseitige Aufgaben und Ballspiele:
Handball, Basketball, usw..

Kindgemäße Technikübungen:
Tempodribbling, Grobform Finten, Kopfball geradeaus.

Fußballspiele in kleinen Teams auf kleinem Feld mit und ohne Tore.

2.8.2 Spiel

Alle Kinder sollen spielen, auch die leistungsstärkeren setzen einmal aus.

Möglichst viele Tore erzielen, aber das Ergebnis ist zweitrangig. Der Spaß steht im Vordergrund.

Kein vorgeschriebenes Spielsystem.

2.8.3 Coaching

Freude am (Fußball-)Spiel entwickeln und fördern.

Teamfähigkeit (gemeinsam macht's mehr Spaß) entwickeln.

Trainer als 'großer Freund' der Spieler.

Eltern ins soziale Umfeld einbinden (Fahrdienst, Trikotwäsche, Kuchen).

3 Altersgruppe D- und C-Junioren (U12 bis U15)

Der DFB hat sein flächendeckendes Stützpunkttraining in ganz Deutschland vor allem in der Altersklasse der D-Junioren etabliert. Das hat einen wichtigen Grund. Die jungen Talente sind im besten Lernalter. Wenn sie alters- und zeitgemäß trainiert werden, eignen sie sich auch komplizierte Fußballtechniken relativ leicht an. Jeder Nachwuchstrainer ist deshalb gerade in diesem "goldenen Lernalter" in der Pflicht, seine Spieler fußballerisch voranzubringen.

Es ist ein langer Weg vom begeisterten Anfänger bis zum umjubelten Spitzenfußballer. Selbst die talentiertesten Kinder sind überfordert, wenn sie sofort alle Ansprüche des „großen“ Fußballs erfüllen sollen. Das Kinder- und Jugendtraining wird deshalb in kleine Teilziele aufgeteilt. Diese bauen aufeinander auf und berücksichtigen, was Kinder und Jugendliche üblicherweise in der jeweiligen Altersstufe wollen und können.

Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude sowie großer Lerneifer sind zu erkennen. Schnelle und geschickte Bewegungen fallen den Kindern relativ leicht. Sie sind nun bereit, alle technischen und taktischen Grundelemente des Fußballs zu lernen. In diesem Altersabschnitt Versäumtes lässt sich nur schwer wieder aufholen.

3.1 Merkmale von D-Junioren

Körperliche und psychische Ausgeglichenheit.

Positive Persönlichkeitsmerkmale im „goldenen Lernalter“ wie Selbstvertrauen, verbessertes Konzentrationsvermögen, hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude.

Ausgeprägtes Koordinationsvermögen, harmonische Bewegungen.

Zum Ende der D- und zu Beginn der C-Junioren:
Körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät.

Lernen von Vorbildern.

3.2 Übergang von D- zu C-Junioren

Innerhalb kurzer Zeit machen die Jugendlichen einen enormen Entwicklungsschub. Die meisten Heranwachsenden befinden sich spätestens im C-Jugend-Alter in der pubertären Phase. Neben körperlichen Veränderungen wie Stimmbruch und Wachstumsschüben müssen auch psychische Veränderungen bewältigt werden.

3.3 C-Junioren

Körperlich-psychische Unausgeglichenheit.
Lösen von Erwachsenen.
Stimmungs- und Leistungsschwankungen:
Jugendliche sind empfindlich, labil, leicht gekränkt.
Psychische Unsicherheit: Identitätssuche.
Stärkere Eigeninitiative: Jugendliche wollen mitreden.

3.4 Ziele des D- und C-Juniorentrainings

Spaß am Fußballspielen.
Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken.
Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers.
Spielerisches Vermitteln individueltaktischer Grundlagen, Schulung der Viererkette beginnen.
Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training.

3.5 Inhalte des D- und C-Juniorentrainings

Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken.
Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1 gegen 1).
Spielformen mit kleinen Mannschaften und zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten.
Vor allem für C-Junioren:
Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme, Reaktions- und Startübungen mit Ball.

3.6 Entwicklungsprozesse

Die Reifungsprozesse stellen spezielle Herausforderungen an die Betreuer und können sehr anstrengend sein. Die Trainer müssen den Jugendlichen nun einerseits mit viel Toleranz und andererseits mit festen Regeln begegnen. Diesen Spagat zu bewältigen fällt nicht immer leicht, aber der Einsatz lohnt sich. Neben fußballerischen Leistungssteigerungen sind durch die richtige Betreuung vor allem Persönlichkeitsfortschritte möglich.

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

3.7 Individuelles Betreuen

Für beide Altersklassen, sowohl für die D- als auch für die C-Junioren, gilt: Individuelles Betreuen ist der wichtigste Grundsatz im Kinder- und Jugendfußball. Die oben genannten Entwicklungsphasen treten ganz unterschiedlich bei den verschiedenen Spielern auf. Kein Kind wächst nach Plan. Körperlichen oder geistigen Sprüngen folgen immer mal wieder Stagnationsphasen. Darauf muss der Trainer Rücksicht nehmen.

3.8 Trainingsaufbau

3.8.1 Einstimmung

Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten.

Zwischendurch auch motivierende Fangspiele, Laufstaffeln, „kleine Spiele“ und koordinative Aufgaben mit Ball einbauen.

Alternative zu Trainingsbeginn:

Eine kurze Selbstbeschäftigungsphase (5 Minuten), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen.

3.8.2 Hauptteil

Spielformen in kleinen Gruppen (ideal ist ein 4 gegen 4) zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt als Mittelpunkt des Trainings.

Dazwischen Übungsformen zum selben technisch-taktischen Schwerpunkt.

Einzelne Aufgaben so aussuchen, dass die Organisation (Übungsfelder, Spielergruppen) nicht verändert werden muss, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren.

3.8.3 Schlussteil

Spiele in kleinen Gruppen auf Tore.

Wenige zusätzliche Spielregeln betonen nochmals den technisch-taktischen Schwerpunkt (z.B. das Dribbling) des Trainings.

Regelmäßig auch ganz frei spielen lassen.

Beim Abschlussspiel ein 7 gegen 7 nicht überschreiten und relativ kleine Felder abstecken. Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden und ein kleines Turnier organisieren.

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

3.8.4 Die wichtigsten Inhalte des Techniktrainings

Dribbeln mit vielen Tempo- und Richtungsänderungen.

Passtechniken (präzise und flexible Zuspiele zu einem Mitspieler).

Schusstechniken zum Verwerten von Tormöglichkeiten auch in schwierigen Situationen.

Kopfballspiel.

Täuschungen zum Ausspielen von Gegnern.

3.8.5 Grundlagen eines effizienten Techniktrainings

Korrektes Vormachen der jeweiligen Technik durch den Trainer oder ein herausragendes Talent aus der Gruppe.

Häufiges Wiederholen und Üben des (möglichst perfekten) Bewegungsablaufs.

Korrekturen/präzise Verbesserungshinweise durch den Trainer.

Variable Anwendung der jeweiligen Technik in einfachen Spielsituationen.

3.8.6 Die wichtigsten Grundsätze

Viele Wiederholungen einer Technik innerhalb einer Trainingseinheit und über längere Zeiträume (3 bis 5 Wochen).

Viele Ballkontakte pro Trainingseinheit ermöglichen.

Wartezeiten vermeiden – dazu mit kleinen Gruppen trainieren.

Aufgaben am Können der Gruppe orientieren – bessere Spieler mit anspruchsvolleren Zusatzaufgaben fordern.

Altersgemäße und interessante Technik-Aufgaben anbieten.

3.8.7 Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel

Spieler zur Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit erziehen.

Auf eine saubere und vollständige Ausrüstung achten.

Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (Mannschaftsaufstellung und taktische Grundinformationen und -regeln), nicht länger als 10 Minuten.

Anspornen, Mut machen, danach müssen die Spieler noch genug Zeit haben, sich ein wenig einzuspielen.

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

3.8.8 Coachen beim Wettspiel

Spieler anfeuern, aufmuntern, positiv auf sie einwirken, jedoch von außen nicht zu viele Informationen geben.

Auf die Eltern einwirken, wenn sie von außen die Kinder kritisieren oder in das laufende Spiel hineinrufen.

Jeden Spieler einsetzen.

In der Halbzeit Getränke reichen und viel loben, nur wenige Anweisungen für die kommende Halbzeit geben.

3.9 Trainingstipps D-Junioren

Spielerische Fitnessschulung: Koordination, Parcours, 1 gegen 1, Handball, Staffeln

Systematisches Techniktraining: Dribbling, Finten, Schusstechniken, An-/Mitnahme

Individual- und gruppentaktische Grundlagen: 1 gegen 1, Hinterlaufen, Doppelpass

Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen: Überzahl, auf mehrere Tore etc..

3.9.1 Spiel

Alle sollen spielen, möglichst viele Tore erzielen.

Das Ergebnis wird wichtig, ohne die Philosophie zu dominieren, der Spaß steht im Vordergrund.

Systeme: 3-3-2, 4-3-1. Außenverteidiger spielen offensiv, Spitzen verteidigen mit.

Positionen noch nicht festlegen (Vielseitigkeit).

3.9.2 Coaching

Freude am Fußballspiel und die Teamfähigkeit weiterentwickeln.

Trainer achtet zunehmend auf Disziplin: Weg vom 'großen Freund' hin zum sportlichen Leiter.

Eigeninitiative der Spieler fördern (Material einsammeln, Bälle pflegen usw.).

Faires Verhalten gegenüber dem Gegner und Schiedsrichter.

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

3.10 Trainingstipps C-Junioren

Ergänzende fußballspezifische Fitness mit Ball: Technik-Rundläufe, 1 gegen 1 etc.
Technikintensivtraining: Techniken festigen/automatisieren (Passfolgen, Rundlauf)
Individual-und gruppentaktische Grundlagen: Zweikampf, Ballorientierung
Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen: Über-/Unterzahl, auf 6 Tore etc.

3.10.1 Spiel

Alle sollen spielen, viele Tore erzielen. Das Ergebnis ist wichtig, steht aber nicht im Vordergrund

Systeme: 4-4-2 bzw. 4-2-3-1. Außenverteidiger spielen nach vorne, Spitzen verteidigen mit.

Positionen festlegen, Stärken verbessern und Schwächen beheben.

Fairness gegenüber dem Gegner und Schiedsrichter.

3.10.2 Coaching

Teaminterne Hierarchien und Verantwortungsbewusstsein schaffen.

Freude am Fußballspiel und die Teamfähigkeit weiterentwickeln.

Auf Disziplin und Ordnung achten.

Eigeninitiative der Spieler fördern (Material einsammeln, Bälle pflegen, etc.).

4 C- bis A-Junioren (U14 – U19)

Die ersten Mannschaften in diesen Jahrgängen werden leistungsorientiert trainiert. Ein hohes Leistungsgefälle innerhalb einer Mannschaft soll vermieden werden. Diese Einteilung ist wichtig, um die Kinder und Jugendlichen entsprechend Ihrem Leistungsstand und ihren körperlichen Merkmalen (Wachstumsphase) individuell gezielt zu fördern und Schwächen gezielt zu trainieren. So kann die notwendige Spiel- und Trainingspraxis vermittelt, ohne dass die Spieler über- oder unterfordert werden.

5 Altersgruppe B- und A-Junioren (U16 bis U19)

Im B- und A-Juniorenbereich als „zweitem goldenen Lernalter“ bietet sich nochmals die große Chance, alle technisch-taktischen und spielerischen Qualitäten eines Fußballers zu verbessern. Neben diesem fußballerischen Potenzial, das es individuell zu trainieren gilt, stellt auch die Persönlichkeitsentwicklung des Nachwuchsspielers eine wichtige Aufgabe für den Trainer dar. Fördern und fordern lautet das Motto.

Jugendliche im B- und A-Jugendalter haben den größten Teil der Pubertät hinter sich und reifen zu eigenen Persönlichkeiten, die genaue Vorstellungen haben. Das spiegelt sich auch im Fußballverein wieder. Die Spieler haben präzise Erwartungen, was ihnen der Verein bieten soll.

Ein Problem vieler Vereine ist die hohe Fluktuation. Reicht das Angebot nicht aus, wechseln die Jugendlichen den Verein oder suchen sich andere Freizeitbeschäftigungen. Die 15- bis 18-jährigen sind für ihren Verein aber „überlebenswichtig“, denn sie bilden das unmittelbare Zukunftspotenzial für die Herrenmannschaften des Clubs. Also sollte sich das Vereinsangebot auch an ihren Wünschen orientieren.

Wichtigstes Motiv für Vereinsspieler ist die Freude am Fußball – egal, ob sie nun in der Junioren-Bundesliga, in der Bezirksliga oder in der Kreisliga aktiv sind. Das sollte jeder Trainer beherzigen, wenn er ein Konzept für sein Team erarbeitet.

Die spezielle Trainingsplanung berücksichtigt je nach Spielklasse die Bereitschaft der Jugendlichen zu intensiven, leistungsorientierten Trainingsinhalten bzgl. des individuellen fußballerischen Könnens und den planbaren Einheiten pro Woche. Ziel in dieser Entwicklungsphase ist die Vermittlung von fußballerischen Grundlagen für ein funktionierendes und erfolgreiches Mannschaftsspiel.

Der sportliche Erfolg spielt in einem Alter, in dem gerne Wettbewerbe und Leistungsvergleiche ausgetragen werden, eine große Rolle. Genauso wichtig sind den Jugendlichen aber auch persönliche Kontakte zu den Mitspielern und zum Trainer. Durch ein positives Mannschaftsklima inklusive einer breiten Palette an außersportlichen Aktivitäten steigt ein Fußballverein auf der Beliebtheitskala. Nicht zuletzt wollen Jugendliche als selbstbewusste Persönlichkeiten akzeptiert werden und intensiv mitbestimmen.

5.1 Für einen positiven Teamgeist sorgen

Nicht nur fußballerisches Können vermitteln, sondern Persönlichkeiten fördern.

Mit den Jugendlichen reden, offen für persönliche Probleme sein.

Mitbestimmung zulassen und Eigeninitiative fördern.

Vorbild sein, gerecht sein.

Über Training und Wettspiele hinaus Freizeitaktivitäten anbieten, Wünsche, Vorschläge und Ideen der Jugendlichen abfragen und berücksichtigen.

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

5.2 Merkmale von B- und A-Junioren

Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen, Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs.

Verbessertes Koordinationsvermögen, größere Bewegungsdynamik.

Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler.

Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner.

Lösen vom „ich-bezogenen“ .

Erhöhtes Streben nach individuellem und mannschaftlichem Erfolg.

5.3 Ziele des B- und A-Juniorentrainings

Spaß am Fußballspielen.

Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen.

Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik“.

Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte.

Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung.

5.4 Inhalte des B- und A-Juniorentrainings

Systematisch eingesetzte Spielformen mit unterschiedlich großen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten.

Anspruchsvollere (Komplexe-) Übungen zum selben Schwerpunkt.

Spielformen zur Verbesserung der fußballspezifischen Kondition.

Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit einer anschließenden Aktion (z.B. Torschuss).

Regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme.

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

5.5 Trainingsaufbau

5.5.1 Einstimmung

Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung.

Zwischen den Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung.

Systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität.

Nicht nur Standardprogramme – das Aufwärmen stets variieren.

5.5.2 Hauptteil

Konzentriert an einem Trainingsschwerpunkt arbeiten.

Wechsel von Belastung und Erholung beachten, kurze, intensive Spielzeiten mit aktiven Pausen im Anschluss.

Spielformen zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt.

Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen.

5.5.3 Schlussteil

Nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen und fordern, von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern.

Nicht nur mit einem „Auslaufen“ die Trainingseinheiten abschließen. Je nach Situation auch motivierende Trainingsaufgaben (z.B. einige leichte Torschussübungen) stellen.

Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden.

5.6 Grundsätzliche Ziele des Taktiktraining

Schaffen der Grundlagen für eine offensiv ausgerichtete und attraktive Spielweise.

Sicheres Kombinieren zur Sicherung des Balles und zum Herausspielen von Torchancen.

Schnelles Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust.

Förderung von Spielwitz, Kreativität, Einsatzwillen und Risikobereitschaft.

Verständnis zu den einzelnen Mannschaftsteilen sowie deren Verbindung steigern.

5.7 Die wichtigsten Inhalte des Taktiktraining

Zweikämpfe (1 gegen 1) im Angriff.

Zweikämpfe (1 gegen 1) in der Verteidigung.

Grundformen des Zusammenspiels:

Anbieten und Freilaufen, Doppelpässe, Ballübergaben etc..

Angriffskombinationen durch die Mitte/über die Flügel.

Effizientes Verteidigen in der Gruppe (mit dem Schwerpunkt "ballorientiertes Verteidigen").

5.8 Die wichtigsten Grundsätze

Wettspielgemäße Trainingsformen und Belastungen anbieten.

Möglichst offene Trainingsaufgaben stellen, die Eigeninitiative von den Spielern fordern.

Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben anbieten.

Spieler auch taktisch möglichst vielseitig ausbilden.

Lernprozess durch Demonstrationen/Korrekturen forcieren.

5.9 Wettspiel für B- und A-Junioren

Offensiv ausgerichtete Spielauffassung bevorzugen.

Spielsysteme und -taktiken dürfen die Nachwuchsspieler weder über- noch unterfordern.

Grundformationen, Aufgaben und Anforderungen an die Spieler müssen leistungs- und altersgerecht sein.

Spielweise finden und trainieren, die auf die eigene Mannschaft und deren Potential zugeschnitten ist.

5.10 Aufgaben des Trainers vor einem Spiel

Um eine konzentrierte Spielvorbereitung zu ermöglichen, sollte die Mannschaft eine Stunde vor Spielbeginn am Spielort sein.

Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (wichtige Informationen zum Gegner, taktische und motivationale Einstellung auf das Spiel, (Mannschaftsaufstellung), 20 Minuten nicht überschreiten.

Kurze, aufmunternde, informierende Einzelgespräche einstreuen.

Ausbildungskonzept SV DJK Viktoria Dieburg

5.11 Coachen beim Wettspiel

Ruhe und Souveränität ausstrahlen, nicht in das Spiel hineinbrüllen.

Gezielte, einfache und verständliche Anweisungen geben.

Das Spiel genau beobachten, um angemessene und gezielte Schritte zur Steuerung des Spiels einleiten zu können (z.B. Umstellungen innerhalb der Mannschaft).

Spieler durch aufmunternde Zurufe motivieren.

5.12 Trainingstipps A- und B-Junioren

Systematische fußballspezifische Fitness:

Parcours, 1 gegen 1 bis 11 gegen 11, Intervalle.

Positionsspezifisches Techniktraining: Drehung zum Torabschluss, Flanken, Pässe.

Gruppen- und Mannschaftstaktik: Vertiefung der Grundlagen; Flügelspiel, Pressing, Spielaufbau, Spieleröffnung.

Fußballspiele mit Schwerpunkten: Ballorientierung, Umschalten, Positionsspiel etc..

5.12.1 Spiel

Alle sollen spielen, das Ergebnis ist wichtig, dominiert aber nicht die Philosophie.

Systeme: 4-2-3-1, 4-4-2 mit Raute, 4-4-2 flach, 4-3-3

Positionsspezialisierung beginnt, Stärken verbessern und Schwächen beheben.

Schon am Wochenanfang Spielsystem für das kommende Spiel wählen und gezielt darauf hin trainieren.

Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter.

5.12.2 Coaching

Team-Hierarchien, Eigeninitiative und Verantwortung fördern, in Entscheidungen einbinden.

Freude am Fußball und Teamfähigkeit weiterentwickeln.

Disziplin und Ordnung, Identifikation mit dem Verein schaffen.

Altjahrgänge an das Seniorentaining heranzuführen.

6 Torspieler

Bis zum Ende der E- Junioren erfolgt kein spezielles Torspieler – Grundlagentraining, da im unteren Bereich jedes Kind auf jeder Position zum Einsatz kommen soll. Das Torspieler – Grundlagentraining beginnt ab den D- Junioren und vor allem bei den C- Junioren (im Alter 12 bis 15 Jahre) erhalten die Spieler ein Aufbautraining. Ab den B- Junioren startet das Leistungstraining (16 bis 19 Jahre).

Ziel der aufeinander aufbauenden Ausbildungsstufen ist es, dem momentanen Entwicklungsstand der Torspieler entsprechend die optimalen Trainingsreize und – formen im Training anzubieten, damit sich jeder Torspieler individuell entwickeln kann. Entsprechend gestalten sich auch die Schwerpunkte in den einzelnen Ausbildungsstufen. Allen Ausbildungsstufen jedoch ist gemeinsam, dass ein großer Wert gelegt wird auf

- Schnelligkeits- und Schnellkraftanforderungen
- spezifische Technikanforderungen
- spezifische Taktikanforderungen
- Konzentrationsfähigkeit
- koordinative Fähigkeiten

Zudem werden die Spieler auch in der Persönlichkeit trainiert. Werte wie Respekt, Pünktlichkeit und Ordentlichkeit sind fester Bestandteil des Ausbildungskonzeptes.

6.1 Konstitution

Die konstitutionellen Leistungsvoraussetzungen werden einerseits durch die körperbaulichen Merkmale und andererseits durch die körperliche Belastbarkeit und Belastungsverträglichkeit bedingt. Zu den ersteren zählen Faktoren wie Körpergröße, Körpergewicht und Beweglichkeitsvoraussetzungen. Unter dem Begriff der körperlichen Belastbarkeit wird die mechanische Beschaffenheit des Bewegungsapparates verstanden. Für den Torspieler können die konstitutionellen Leistungsvoraussetzungen von großem Einfluss sein - man denke hierbei nur an die Körpergröße. Leistungswirksam werden sie jedoch nur, wenn auch die Leistungsvoraussetzungen im konditionellen und technisch – taktischen Bereich entsprechend ausgeprägt sind.

Kondition, insbesondere Schnelligkeits- und Schnellkraftanforderungen, darunter wird generell die Leistungsfähigkeit eines Spielers verstanden. Dabei darf die Leistungsfähigkeit nicht nur als Produkt der körperlichen Eigenschaften wie Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit gesehen werden. Vielmehr können diese körperlichen Eigenschaften nur mit den entsprechenden psychischen Voraussetzungen (z.B. Motivation) realisiert werden.

Ausbildungskonzept

SV DJK Viktoria Dieburg

Der Torspieler hat über die gesamte Spieldauer gesehen wenige, dafür meist hochintensive Belastungssituationen zu bewältigen. Dazu gehören neben den kognitiven Schnelligkeitskomponenten (Wahrnehmungs-, Antizipations-, Reaktions-, Entscheidungsschnelligkeit etc.) Antritte und Sprints von bis zu 30 Metern, um Bälle in die Tiefe aufzunehmen, abzufangen oder Flankenbälle abzuwehren. Außerdem muss der Torspieler sprungweite Bälle erhechten und Situationen 1 gegen 1 bestehen. Das Spiel stellt somit sehr hohe Schnelligkeits- und Schellkraftanforderungen an den Torspieler.

6.2 Spezifische Technikanforderungen

Der Torspieler ist nicht nur „Torspieler“, sondern Torspieler und Feldspieler. Aufgrund der Regeln darf er den Ball innerhalb des eigenen Strafraums mit der Hand spielen. Er muss Bälle, die aus verschiedenen Entfernungen und Richtungen, mit unterschiedlicher Schärfe und Höhe, mit oder ohne Effet auf das Tor bzw. in den Strafraum kommen, meist unter Gegner- und Zeitdruck klären. Als wichtiger Mannschaftsbestandteil ist der Torspieler sowohl bei eigenem als auch gegnerischem Ballbesitz am Spiel beteiligt. Dazu muss er die Feldspielertechniken beherrschen. Bsp.: Ballan- und mitnahme, Beidfüßigkeit, Spielen von kurzen und langen Pässen.

6.3 Spezifische Taktikanforderungen

Der Torspieler ist kein Einzelkämpfer, wie oft proklamiert wird. Wie alle anderen Spieler ist er in das Mannschaftskonzept einzubauen. Bei gegnerischem Ballbesitz hilft er seinen Mitspielern mit ständiger Spielbereitschaft und aktivem, lautstarkem Lenken seiner Vordermänner den Ball zu gewinnen bzw. durch entsprechendes Stellungsspiel Schüsse und Flanken abzuwehren. Im Ballbesitz spielt er immer mit und verhält sich im und außerhalb des Strafraums wie ein Feldspieler. Er eröffnet das Spiel von hinten heraus mit langen oder kurzen Pässen bzw. Abwürfen. Er bietet sich seinen Mitspielern an, um den Ball zu sichern, ihn in das Mittelfeld oder in die Spitze zu spielen bzw. das Spiel auf die andere Seite zu verlagern.

6.4 Konzentrationsfähigkeit

Obwohl der Torhüter relativ wenige Aktionen in einem Spiel hat, muss er während der gesamten Spieldauer konzentriert sein. Dabei wechseln ständig Phasen höchster Konzentration mit geringer Konzentration. Der Torspieler muss dem Spielgeschehen folgen und sein Konzentrationsniveau den sich ändernden Spielsituationen anpassen können.

6.5 Koordinative Fähigkeiten

Allgemein werden als koordinative Fähigkeiten diejenigen Fähigkeiten bezeichnet, die für die Steuerung, Ausführungssicherheit und -ökonomie von Bewegungen in unterschiedlichsten Situationen verantwortlich sind und die Grundlage für eine gute Lernfähigkeit darstellen. Bsp.: Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit.

**Ausbildungskonzept
SV DJK Viktoria Dieburg**

Abkürzungsverzeichnis und Begriffserklärung

Abkürzung	Bedeutung
DFB	Deutscher Fußball Bund
Torspieler	Früher auch Torhüter genannt

Ausbildungskonzept SV DJK Viktoria Dieburg

7 Versionstabelle

Version	Datum	Seiten	Bearbeiter
1.0	25.07.2016	Alle	Alle
2.0	04.10.2016	Alle	Alle
2.1	27.11.2016	Seite 5	A. Rödler

Jede wesentliche Änderung erhält einen Eintrag in obige Tabelle.

Eine Änderung wird nicht gekennzeichnet, wenn sie lediglich aus Korrektur von Rechtschreibfehlern, Umformatierungen, Umnummerierungen von Kapiteln oder inhaltstreuen Textverschiebungen besteht.

Die Seitennummern beziehen sich auf die jeweils neueste Version.