1. FC
Quadrath-Ichendorf
1913/1921 e.V.
- Abt. Jugendfußball -

Trainingsinhalte Jugendfußball

⚽ Jugendabteilung – Überblick nach Altersklassen

1. FC Quadrath-Ichendorf 1913/21 e.V.

Unser Grundsatz

Der Mensch steht vor dem Ergebnis.
Spaß, Entwicklung, Respekt und Teamgeist stehen im Mittelpunkt unserer Jugendarbeit.

🟢 Bambini & F-Jugend (ca. 4–8 Jahre)

Was ist wichtig?

- Spaß an Bewegung und Fußball
- Spielen, Ausprobieren, Erfolgserlebnisse
- Viele Ballkontakte
- Keine Tabellen, kein Leistungsdruck

Ziel: 👉 Freude am Fußball entwickeln

🔵 E-Jugend (ca. 9–10 Jahre)

Was ist wichtig?

- Technische Grundlagen (Dribbling, Pass, Torschuss)
- Kleine Spielformen (1v1, 3v3, 5v5)
- Kreativität und Mut fördern

Ziel: 👉 Technik lernen & selbstständig spielen

🟡 D-Jugend (ca. 11–12 Jahre)

Was ist wichtig?

- Technik unter Gegnerdruck
- Erste taktische Grundlagen
- Zusammenspiel im Team
- Fairer Umgang mit Sieg & Niederlage

Ziel: 👉 Fußball verstehen lernen

Intern

1. FC
Quadrath-Ichendorf
1913/1921 e.V.
- Abt. Jugendfußball -

🟠 **C-Jugend (ca. 13–14 Jahre)**

Was ist wichtig?

- Weiterentwicklung von Technik & Taktik
- Gruppentaktik und Spielintelligenz
- Athletische Grundlagen
- Sensibler Umgang mit der Pubertät

Ziel:
👉 Stabilität, Selbstvertrauen & Entwicklung

🔴 **B-Jugend (ca. 15–16 Jahre)**

Was ist wichtig?

- Technik & Taktik unter hohem Druck
- Leistungsbereitschaft & Eigenverantwortung
- Positionsspezifische Ausbildung
- Teamverantwortung übernehmen

Ziel:
👉 Leistungsfähigkeit & Charakter stärken

⚫ **A-Jugend (ca. 17–18 Jahre)**

Was ist wichtig?

- Vorbereitung auf den Seniorenbereich
- Hohe taktische Reife
- Führungsrollen im Team
- Verantwortung für sich und andere

Ziel:
👉 Übergang in den Erwachsenenfußball

🤝 **Für alle Altersklassen gilt**

- Respekt & Fairplay
- Teamgeist & Zusammenhalt
- Verlässlichkeit & Verantwortung
- Gleichbehandlung & Integration
- Freude am Fußball

Intern