



## Der Panthera-Weg



### Altersklassen Panthera



### Was zeichnet uns aus?

- 🌐 **Dualer Ausbildungsweg**  
Die Kombination aus Fußball- und Futsaltraining ermöglicht eine perfekte Symbiose, um den SpielerInnen einen weiteren Karriere-Weg sowohl im Fußball als auch im Futsal zu eröffnen!
- 🌐 **Bestens ausgebildete TrainerInnen und SozialpädagogInnen**  
SportwissenschaftlerInnen, ausgebildete TrainerInnen und SozialpädagogInnen gestalten altersgerechtes und ansprechendes Training!
- 🌐 **Polysportive Ausbildung**  
Gemäß der Trainingsprinzipien der Panthera Graz Futsal Akademie werden unterschiedlichste Bewegungserfahrungen gefördert!
- 🌐 **Transparenz**  
Bei Entwicklungsgesprächen, Elternabenden und über vereinsinterne Informationskanäle erfahren Kinder wie Eltern alles Wissenswerte zum Entwicklungsstand!
- 🌐 **Fairplay & Respekt**  
Die Werte des guten Zusammenlebens wollen wir sowohl leben als auch vermitteln!



**TRAININGSKONZEPT Panthera**

**Panthera-Bambini**

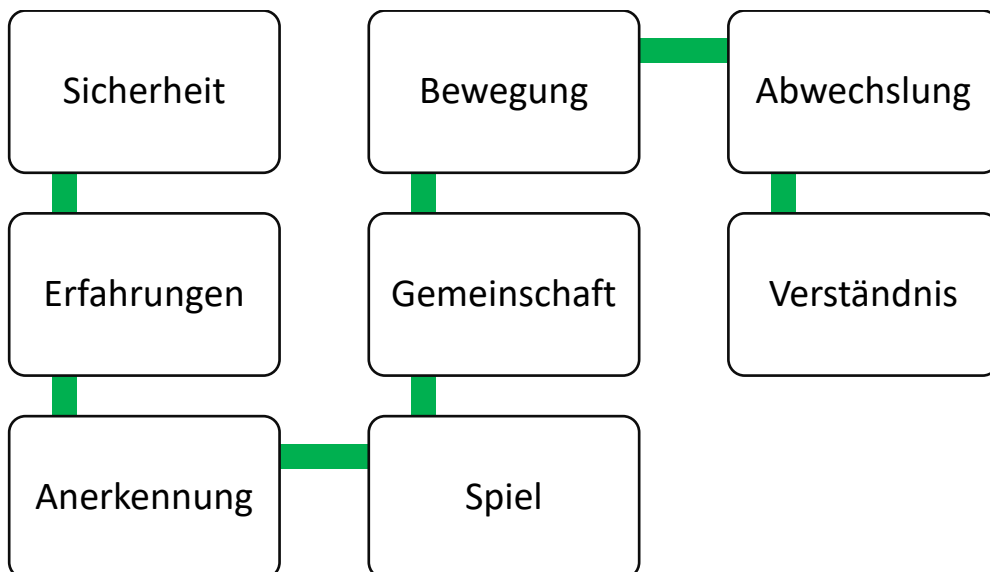
**U6 / U7 / U8**

**Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten**

Entwicklungsmerkmale Kinder 5 – 7 Jahre







<b>Physis</b>	<b>Kognition</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verbesserte Kraftnutzung durch verbesserte koordinative Fähigkeiten</li> <li>● Harmonischere Bewegungen</li> <li>● Kaum erkennbares Ballgefühl</li> <li>● Enormer Bewegungsdrang</li> <li>● Ausgeglichenes Gleichgewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kurze Konzentrationsphasen</li> <li>● Gering ausgeprägter Wetteifer</li> <li>● Spiel als Abenteuer</li> <li>● Viel Fantasie</li> </ul>
	<b>Sozial-affektives Verhalten</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gering ausgeprägtes Miteinander</li> </ul>
<b>Ausdauer</b>	<b>Kraft</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Daueranspannungen mit niedriger Intensität sind geeignet</li> <li>● Niedriger Trainingsumfang geeignet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nimmt durch vielseitige Spiel- und Übungsformen zu</li> <li>● Verbesserte Kraftnutzung durch verbesserte koordinative Fähigkeiten</li> <li>●</li> </ul>
<b>Schnelligkeit</b>	<b>Koordination</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nimmt durch Spiel- und Übungsangebot zu</li> <li>● Geht mit verbesserter Koordination einher</li> <li>● Reaktionsschnelligkeit kann positiv beeinflusst werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gut ausgeprägte Beweglichkeit</li> <li>● Motorische Lernzuwächse deutlich ansteigend</li> <li>● Schnelles Erlernen</li> </ul>

**Vitale Bedürfnisse junger Fußballer**





**Trainingsmenü für BAMBINI (U6 / U7 / U8)**

-  Ballschule
-  Ballführung ohne und mit Gegner
-  Spiele zur individuellen Abwehr
-  Spiele zum Passen, zur Ballan- und mitnahme und zum Torschuss
-  Polysportives Training
-  2 vs 2

**Kraft**

- Spielformen mit Hindernissen
- Koordinationstraining

**Ausdauer**

- Spielformen mit kurzer Belastungsdauer bei größerer Pausenlänge

**Schnelligkeit**

- Reaktionsspiele
- Schnelligkeitsspiele
















**Koordination & Motorik**

- Training der motorischen Grundfertigkeiten
- Training der koordinativen Fähigkeiten



**Panthera-Kids**  
**U9 / U10**  
**FUNiño, Futsal, Grundlagentraining**

Entwicklungsmerkmale Kinder 8 – 9 Jahre







<b>Physis</b>	<b>Kognition</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> Körperkonstitution ausgeglichener</li> <li> Koordination und Kraft nehmen zu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Zunehmendes Bewusstsein, Aufgaben zu übernehmen</li> <li> Motorische Lernprozesse sind sehr wirksam</li> </ul>
<b>Sozial-affektives Verhalten</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li> Gesteigertes Sozial- und Gruppenbewusstsein</li> <li> Limitierte Konzentrationsphasen</li> </ul>
<b>Ausdauer</b>	<b>Kraft</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> Aerobe Ausdauerleistungskapazität nimmt zu</li> <li> Bewegungstechnik steht im Vordergrund</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Kraftzuwachs durch Bewegungserfahrungen</li> <li> Partielle Verbesserung der Schnell- und Sprungkraft möglich</li> </ul>
<b>Schnelligkeit</b>	<b>Koordination</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> Effektivere Lauftechnik, deutlich erhöhte Bewegungsfrequenz</li> <li> Erhöhtes Reaktionsvermögen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Beweglichkeit nimmt zu</li> <li> Motorische Grundlagen werden weiterentwickelt</li> <li> Anbahnung fußballspezifischer Techniken möglich</li> </ul>

**Die 10 goldenen Ausbildungsregeln der Panthera Graz Futsal Akademie**

1. Alle Spieler kommen zum Einsatz.
2. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Entwicklung und Verbesserung der individuellen Fähigkeiten.
3. Die Spieler wechseln auf ihren Positionen, um möglichst viele Erfahrungen zu sammeln.
4. Das Spiel ist von Fairness, Ehrlichkeit und der Beachtung der Regeln geprägt.
5. Es werden bewusst Risiken eingegangen, auch wenn dadurch ein Gegentor entsteht.
6. Der Trainer stimuliert seine Mannschaft, erlaubt es den SpielerInnen aktiv zu lernen und gewährt den SpielerInnen Freiräume, um sie selbst zu Lösungen anzuregen.
7. Der Trainer bietet eine Vielzahl an Spielen und Übungen an.
8. Das Wettspiel wird als weiteres Training angesehen.
9. Das Training wird dem körperlichen und geistigen Entwicklungsstandes der SpielerInnen angepasst.
10. In der Ausbildung wird nicht nur das Kind, sondern auch die Person durch den Fußball geformt.



## Trainingsmenü für Panthera-Kids (U9 / U10)

-  Ballschule
-  Spiele zum Training der grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten
-  FUNiño
-  Futsal
-  Polysportives Training
-  3 vs 3

### Kraft

- Spielformen mit Hindernissen
- Koordinationstraining

### Ausdauer

- Spielformen mit niedriger Belastungsdauer bei größerer Pausenlänge
- Bewegungstechnik steht im Vordergrund

### Schnelligkeit

- Reaktionsspiele
- FITLIGHT
- Training der Lauftechnik























### Koordination & Motorik

- Training der motorischen Grundfertigkeiten
- Training der koordinativen Fähigkeiten
- Anbahnung der fußballspezifischen Techniken














**Panthera-Youngster**  
**U11 / U12**  
**Fünfer-Fußball, Funiño, Futsal, Grundlagentraining**

Entwicklungsmerkmale Kinder 10 – 12 Jahre







<b>Physis</b>	<b>Kognition</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> Deutliche Unterschiede zwischen körperlichen Früh- und Spätentwicklern</li> <li> Hoher Leistungsdrang</li> <li> Vorpubertät</li> <li> Disproportionales Wachstum der Gliedmaßen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verbesserte Wahrnehmung und Informationsverarbeitung</li> <li> Einstellung zum Sport entwickelt sich</li> </ul>
	<b>Sozial-affektives Verhalten</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li> Ausbildung der ICH-Identität</li> <li> Ausbildung der Gruppenzugehörigkeit</li> <li> Ausbildung des Empathie-Gefühls</li> <li> Anpassung an die Umgebung</li> <li> Erste pubertäre Züge (Emotionale Ausbrüche)</li> </ul>
<b>Ausdauer</b>	<b>Kraft</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> Entwicklung eines Tempo- und Laufgefühls</li> <li> Verbesserte Ausdauerfähigkeit</li> <li> Intensive alaktazide und laktazide Belastungsformen vermeiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verbesserung des Last-Kraft-Verhältnisses</li> <li> Verbesserung der Kraftkapazitäten</li> <li> Verbesserung der Schnelligkeit führt zu Verbesserung der Schnellkraft</li> </ul>
<b>Schnelligkeit</b>	<b>Koordination</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> Hohe Bewegungsfrequenz</li> <li> Durch Pubertät große Unterschiede im Frequenzverhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Gute Lernmöglichkeiten für Nachzügler</li> <li> Abrupte und stockende Abläufe durch Disposition des Wachstums</li> <li> Lernen vom Vorbild</li> </ul>

**Verhaltensgrundsätze und Aufgaben der Trainer**

-  Interesse und Leidenschaft zeigen!
-  Fairness, Ehrlichkeit und Einhaltung der Regeln einhalten und einfordern!
-  Selbstvertrauen der SpielerInnen stärken!
-  Freiraum gewähren, aber auch Regeln festlegen und einfordern!
-  Kreativität, Risikobereitschaft und Selbstständigkeit fördern!
-  Loben, Mut machen, ermuntern!
-  Mit den Eltern, SpielerInnen und dem Umfeld auf respektvolle und höfliche Art und Weise kommunizieren!
-  Aufgaben stellen und Verantwortungsbewusstsein fördern!
-  Kommunizieren statt diktieren!
-  Das eigene Verhalten stetig hinterfragen und gegebenenfalls anpassen!
-  **Spiel, Spaß und Freude an der Bewegung fördern!**



Trainingsmenü für Panthera-Youngster (U11 / U12)

-  Ballschule
-  Spiele zum Training der grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten
-  FUNiño & FORMiño
-  Futsal
-  Polysportives Training
-  5 vs 5

## Kraft

- Üben mit dem eigenen Körpergewicht
- Koordinationstraining
- Mobilisations- und Kraftübungen zum Ausgleichen von Dysbalancen

## Ausdauer

- Positionsspielformen in extensiver Intervallmethode
- Training der Bewegungstechnik

## Schnelligkeit

- Reaktionsspiele
- Bewusste und unbewusste Laufschiule in hoher Frequenz

## Koordination & Motorik

- Training der motorischen Grundfertigkeiten
- Training der koordinativen Fähigkeiten
- Vertiefung und Variation der fußballspezifischen Techniken