



Manual Fussball

Jugendliche



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Inhaltsverzeichnis

- 2 Vorwort
 - 4 Einleitung
 - 5 Digitale Lernbausteine und Zusatzmaterialien
 - 6 J+S – das Sportförderungsprogramm des Bundes
-

7 Sich als Trainerin oder Trainer engagieren

- 8 Der Schweizer Weg
 - 8 Die Spiel- und Ausbildungsphilosophie des SFV
 - 9 Das SFV-Ausbildungsverständnis
 - 10 Trainerinnen und Trainer im Fussball
 - 12 Kinder und Jugendliche
 - 14 Fussballaktivitäten
-

17 Fussball verstehen

- 18 FTEM Fussball – Fussball lebenslang spielen
 - 20 Das Wichtigste in Kürze: Was unterrichten?
 - 21 Spielphasenmodell
 - 21 Erscheinungsformen
 - 22 Erscheinungsformen zur Spielphase «Wir haben den Ball»
 - 23 Erscheinungsform zu den Spielphasen «Wir erobern den Ball» und «Wir verlieren den Ball»
 - 23 Spielphasenübergreifende Erscheinungsformen: Athletik und Gesundheit
 - 23 Spielphasenübergreifende Erscheinungsformen: Persönlichkeit und Team
 - 24 Trainingsformen
 - 25 Entwicklungsfaktoren
 - 26 Entwicklungsfaktoren der Taktik
 - 27 Entwicklungsfaktoren der Technik
 - 31 Entwicklungsfaktoren der Athletik
 - 31 Explosivität
 - 31 Ermüdungsresistenz
 - 33 Körperstabilität
 - 33 Mobilität
 - 34 Entwicklungsfaktoren der Persönlichkeit
 - 34 Mentale Stärke
 - 36 Teamfähigkeit
-

37 Fussball unterrichten

- 38 Das Wichtigste in Kürze: Wie unterrichten?
 - 39 Vermitteln
 - 40 Lernförderliches Klima ermöglichen
 - 41 Lernziele priorisieren und Struktur schaffen
 - 42 Fussballaktivitäten zielgerichtet planen
 - 44 Gruppe sicher und effizient führen
 - 45 Verletzungsprävention
 - 47 Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben
 - 49 Fördern
 - 50 Persönliche Entwicklung unterstützen
 - 51 Beziehungen gestalten und Team stärken
 - 52 Innovieren
 - 52 Sich kontinuierlich weiterentwickeln
 - 52 Eigene Aktivitäten weiterentwickeln
 - 53 Umfeld pflegen
 - 53 Sich aktiv in den Verein einbringen
 - 54 Schlüsselpersonen und -organisationen einbeziehen
-

55 Good Practice

- 56 Good Practice
 - 57 Spielphase «Wir haben den Ball»
 - 69 Spielphase «Wir haben den Ball nicht»
 - 72 Spielphasenübergreifend: Athletik und Gesundheit
 - 80 Spielphasenübergreifend: Persönlichkeit und Team
 - 84 Verwendete Literatur
-

Vorwort

**«Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist.»**

Henry Ford

Liebe Trainerin, lieber Trainer

Du hast dich entschieden, den J+S-Leiterkurs Fussball zu besuchen. Dafür möchte ich dir von Herzen danken. Es ist ein Zeichen deiner Leidenschaft für den Fussball, aber vor allem zeigt es dein Engagement für unsere fussballbegeisterten Kinder und Jugendlichen, die in unseren Vereinen lernen, lachen und leisten. Es ist die Freude am Fussball, die uns, hat man sie einmal erlebt, kaum mehr loslässt. Du hast das bestimmt auch so erfahren! Umso wichtiger ist es, dass wir in der Rolle als Trainerin oder Trainer genau diese Freude auf die Kinder und Jugendlichen übertragen und so dafür sorgen, dass sie dem Fussball ein Leben lang verbunden bleiben.

Deine Teilnahme am J+S-Leiterkurs zeigt auch, dass du offen für Neues bist. Wie es Henry Ford im Zitat oben andeutet, ist das eine wichtige Voraussetzung, um sich persönlich weiterzuentwickeln.

Das vorliegende Manual Fussball hilft dir, Wissen und Können anzueignen wie auch eine Haltung zum Umgang mit jungen Fussballerinnen und Fussballern auf und neben dem Platz zu entwickeln. Schliesslich übernimmst du als Trainerin oder Trainer eine herausfordernde, freudvolle und verantwortungsvolle Tätigkeit. Du bist ein Vorbild und vertrittst die Werte des Schweizerischen Fussballverbandes wie Leidenschaft, Freude, Solidarität, Identifikation, Leistungsbereitschaft, Toleranz, Fairplay und Respekt. Gleichzeitig handelst du nach den Grundsätzen der Ethik-Charta.

Für den Schweizerischen Fussballverband und für J+S sind die in Abbildung 1 ersichtlichen Verhaltensgrundsätze ein wesentlicher Bestandteil für einen reibungslosen Ablauf der Aus- und Weiterbildungskurse. Von allen eingehalten, sorgen sie für ein angenehmes, wertschätzendes und offenes Lernklima und sind so eine wichtige Voraussetzung für erfolgreich verlaufende Lernprozesse.

Ich bin überzeugt, dass du im vorliegenden Manual Fussball neue Ansätze, Ideen und Informationen findest, die dich auf dem Weg zu kompetenten, leidenschaftlichen und motivierenden Trainings optimal unterstützen.

Ich wünsche dir einen spannenden und lehrreichen J+S-Leiterkurs – und dann vor allem den Mut, das Gelernte mit den Kindern und Jugendlichen deines Vereins umzusetzen.

Patrick Bruggmann
Direktor Fussballentwicklung SFV

VERHALTENSGRUNDSÄTZE

IN DER AUS- UND WEITERBILDUNG

EIGEN- UND MITVERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

GEWALTFREI HANDELN UND KOMMUNIZIEREN

RESPEKT GEGENÜBER ALLEN BETEILIGTEN

DIE POSITIVEN WERTE DES SPORTS LEBEN

VERANTWORTUNGSBEWUSSTER UMGANG MIT MATERIAL, INFRASTRUKTUR UND NATUR

LERNPROZESS REFLEKTIEREN, WEITERENTWICKLUNG FÖRDERN

OFFENHEIT GEGENÜBER NEUEM, ANDEREN MEINUNGEN UND MITMENSCHEN

VORBILD SEIN IN DER SUCHT- UND DOPINGPRÄVENTION

Abbildung 1: Verhaltensgrundsätze in der J+S- und SFV-Aus- und Weiterbildung

Einleitung

Der J+S-Leiterkurs – ein Erfolgsmodell

Am Anfang steht der J+S-Leiterkurs. Ein Erfolgsmodell, das jährlich rund 23 000 Kursteilnehmende in über 85 verschiedenen Sportarten besuchen. Im Laufe dieser Ausbildung stossen sie das Tor zur Leitertätigkeit auf. Sie geniessen spannende, lehrreiche Ausbildungstage und erhalten das Rüstzeug, um ihre Leiterkarriere zu lancieren.

Kompaktes Wissen praxisnah aufbereitet

Das vorliegende Manual Fussball unterstützt dich auf dem Weg zur Trainerin oder zum Trainer. Es bildet die inhaltliche Grundlage für den J+S-Leiterkurs, legt eine Basis für weiterführende Ausbildungen im Fussball und dient dir auch später als Gedankenstütze und Nachschlagewerk.

Aufbau des Manuals

Das SFV-Ausbildungsverständnis ist Dreh- und Angelpunkt des Manuals und wird gleich zu Beginn im Kapitel «Sich als Trainerin oder Trainer engagieren» thematisiert.

Die beiden folgenden Kapitel sind die Schwerkichte dieses Lehrmittels. Das Kapitel «Fussball verstehen» setzt sich mit den Inhalten der Sportart auseinander. Es beantwortet die Frage, was du in deiner J+S-Aktivität unterrichten wirst. Das Kapitel «Fussball unterrichten» zeigt auf, wie du die Inhalte vermitteln kannst. Es wendet sich pädagogischen und methodisch-didaktischen Fragen zu. Dabei lernst du konkrete Handlungsempfehlungen kennen und ergründest so die Erfolgsgeheimnisse gelungener Aktivitäten als Trainerin oder Trainer.

Das abschliessende Kapitel «Good Practice» enthält eine Auswahl bewährter Spielformen und Übungen für deine praktische Arbeit.

Begleiterinnen und Begleiter eröffnen verschiedene Blickwinkel

Auf dem Weg durch dieses Manual erhältst du Gesellschaft. Fünf Protagonistinnen und Protagonisten stehen dir zur Seite und eröffnen dir verschiedene Blickwinkel.



Trainerin Sandra und Trainer Simon plaudern gewissermassen aus dem Nähkästchen. Sie formulieren konkrete Praxistipps – «Good Practice»-Beispiele aus erster Hand. Ihre Erfahrungen können dir helfen, deine Trainingsinhalte lernwirksam zu gestalten.



Dank Laura (13 Jahre) und Luca (14 Jahre) erhalten die Fussballspielerinnen und -spieler eine Stimme. Sie ermöglichen einen Perspektivenwechsel. Ihre Beweggründe werden ersichtlich und erlauben Schlüsse für die Trainingsgestaltung.



Mit Nina kommt zudem eine Fussballexpertin zu Wort. Sie bereichert dieses Manual mit Hintergrundwissen an und erlaubt so eine thematische Vertiefung.

Digitale Lernbausteine und Zusatzmaterialien

Das Manual Fussball kommt bewusst schlank daher. Wir wollen dich nicht mit Wissen erschlagen. Vielmehr soll dir das Manual eine erste thematische Einordnung erlauben und grundlegendes Know-how für deine Trainertätigkeit vermitteln. Hast du Lust auf mehr, stehen dir digitale Lernbausteine und weitere Materialien offen.

Manual und digitale Lernbausteine als Paket

Die digitalen Lernbausteine vermitteln die Ausbildungsinhalte webbasiert. Sie sind didaktisch so gestaltet, dass du sie selbstständig bearbeiten kannst. Die Bearbeitung eines einzelnen Lernbausteins dauert rund 20 Minuten. Das Manual und die Lernbausteine sind eng miteinander verzahnt. Die Lernbausteine docken am Manual an und bereichern dessen Themen mit zusätzlichem Wissen an. Dabei steht ein hoher Praxisbezug im Vordergrund. Fragen und interaktive Übungen regen zur Reflexion und aktiven Auseinandersetzung mit den Ausbildungsinhalten an.

Allgemeine und fussballspezifische Lernbausteine

Auf tool.jugendundsport.ch erhältst du Zugriff auf die digitalen Lernbausteine. Du findest dort fussballspezifische Lernbausteine wie «[Kopfball](#)» und «[1. Ballkontakt](#)» sowie eine Palette sportartübergreifender Lernbausteine.

Dynamischer Prozess

Wenn von *Lernbausteinen* die Rede ist, wird klar, dass Bauarbeiten im Gang sind. Aufbauend auf dem Fundament, das 2021 erstellt worden ist, erarbeiten J+S und die Partnerverbände laufend neue Lernbausteine. Gerade in der Weiterbildung dürften in den nächsten Jahren noch viele sportartspezifische Lernbausteine dazukommen. Entsprechend lohnt es sich, wenn du die erwähnte Website auch nach deiner Grundausbildung regelmässig besuchst.

Umfangreiche Zusatzmaterialien

Ergänzend zum vorliegenden Manual und den digitalen Lernbausteinen stehen dir online zusätzliche Materialien zur Verfügung. Mithilfe von Weblinks, PDF-Dokumenten oder Literaturempfehlungen setzt du dich vertieft mit dem jeweiligen Thema auseinander. Ausgewählte Manual-Inhalte sind zudem mit einem QR-Code verlinkt.



Vertiefungsangebot

Zu vielen Themen findest du mittels eines Shortlinks digitale Lernbausteine und/oder Zusatzmaterialien. Das nebenstehende Icon verweist jeweils auf diese Option.



Multimediales Lernerlebnis

Das Scannen des QR-Codes mit einem Smartphone ermöglicht dir einen Schnellzugriff auf interaktive oder visuelle Lerninhalte (z. B. Videoclips).

J+S – das Sportförderungsprogramm des Bundes

Tabelle 1: Wirkungsziele von J+S



Lebenslanges Sporttreiben und sportliche Leistung

- Nachhaltige Sportprägung dank positiven Erfahrungen in J+S-Kursen und -Lagern
- Gezielte Förderung der Sport- und Bewegungskompetenzen
- Freude, Fairness und Sicherheit als oberste Gebote



Persönlichkeit und Werte

- Gemeinsam Neues lernen
- Im Team oder einzeln fair Kräftermessen
- Regeln und Werte verinnerlichen
- Herausfordern und herausgefordert werden
- Angemessenen Umgang mit Erfolg und Misserfolg pflegen
- Persönliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen unterstützen



Gesundheit, Prävention und Integration

- Gesundheit der Kinder und Jugendlichen fördern
- Gesellschaftsrelevante Themen aufgreifen
- Prävention, Integration und Gesundheit als feste Inhalte in der Leiteraus- und Weiterbildung

J+S (Jugend+Sport) umfasst mehr als 85 Sportarten und ist das grösste Sportförderungsprogramm des Bundes. Jährlich bewegt es rund 650 000 Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 20 Jahren in über 80 000 Sportkursen und Lagern.

Das Bundesamt für Sport BASPO führt das Programm J+S und arbeitet in seiner Umsetzung partnerschaftlich mit den Kantonen und den nationalen Sport- und Jugendverbänden zusammen.

Vielfältige Wirkungsziele

Die regelmässige Teilnahme an J+S-Aktivitäten soll bei Kindern und Jugendlichen zu positiven Erfahrungen und Erlebnissen führen, die sie dazu anregen, lebenslang Sport zu treiben. Dabei sind die obenstehenden Ziele im Fokus (vgl. Tabelle 1).

 jsle.ch/fA7L

Gemeinsam für einen fairen, sauberen und werteorientierten Sport

J+S und der SFV sind gut vernetzt und pflegen starke Partnerschaften. Gemeinsam mit den Partnerverbänden, den Kantonen, Swiss Olympic und Swiss Sport Integrity setzen sich J+S und der SFV für die Werte des Sports ein.

Als Trainerin oder Trainer vermittelst du Kindern und Jugendlichen die Grundsätze eines fairen, sauberen und von gegenseitigem Respekt geprägten Fussballs. Die Ethik-Charta (vgl. S. 10) bildet das Fundament für alle J+S-Aktivitäten. Im Rahmen deiner Aus- und Weiterbildung setzt du dich intensiv mit dem Handlungsbereich «Fördern» auseinander (ab S. 49). Anhand konkreter Handlungsempfehlungen lernst du, wie du die Werte des Fussballs altersgerecht aufbereitest und vermittelst. Dieser Handlungsbereich geht Hand in Hand mit der Präventionskampagne «cool and clean» von Swiss Olympic.

 jsle.ch/iP5R

Video:
So funktioniert J+S



Video:
Lebenskompetenzen fördern



Sich als Trainerin oder Trainer engagieren



Der Schweizer Weg

Rund 300 000 Menschen aus fast 200 Ländern spielen in der Schweiz Fussball. Für viele von ihnen sind unsere Klubs eine Heimat. Alle dürfen mitspielen, denn jede und jeder ist wichtig und gehört dazu. Leidenschaft und Emotionen ausleben und miteinander teilen ist ihr gemeinsames Motiv, unabhängig davon, ob sie der Elite oder dem Breitenfussball angehören.

Als Trainerin oder Trainer übernimmst du eine verantwortungsvolle und äusserst wertvolle Aufgabe. Unser Anliegen ist es, dich gut darauf vorzubereiten.

Im sogenannten Schweizer Weg hat der SFV festgelegt, was alle Beteiligten beim Spielen und Trainieren im Fussball leitet: Solidarität, Identifikation, Freude und Respekt definieren die gemeinsame Werthaltung.

Der Schweizer Weg



Darauf baut die Spiel- und Ausbildungsphilosophie sowie das Ausbildungsverständnis des SFV auf.

Die Spiel- und Ausbildungsphilosophie des SFV

Mit Dynamik, Leidenschaft und als Team agieren – so lautet das Motto der Spiel- und Ausbildungsphilosophie. Diese drei Merkmale möchten wir bei allen Spielen auf unseren Fussballplätzen sehen.

Wozu dient die Spiel- und Ausbildungsphilosophie?

- Die Spiel- und Ausbildungsphilosophie bestimmt die Spielqualität. Sie liefert die Beobachtungs- und Analysekriterien für die Trainings und Spiele.
- Sie orientiert die Gedanken und die Handlungen der Spieler/innen und Trainer/innen zu einem gemeinsamen Ziel hin.
- Sie vereint die Kräfte und erlaubt es, eine Spielkultur zu entwickeln.
- Sie ist auch der Ausgangspunkt für die Ausbildungsziele. Wir müssen trainieren, wie wir spielen wollen, und wir spielen, wie wir trainieren.

Mit der rasanten Entwicklung des Fussballs akzentuieren sich auch laufend verschiedene neue Herausforderungen. Es ist unabdingbar und darum selbstverständlich, dass wir uns heute fragen, was der Fussball von morgen im Allgemeinen und das Spiel im Besonderen von allen Beteiligten abverlangt. Die Spiel- und Ausbildungsphilosophie bildet darum das Herzstück unseres Fussballs.

Das SFV-Ausbildungsverständnis

Das SFV-Ausbildungsverständnis dient dir als Wegweiser, um deine Trainertätigkeit zu gestalten. Dabei stehen die Kinder und Jugendlichen im Zentrum. Die Teilnahme an den Trainings soll den jungen Spielerinnen und Spielern sportliche Erfolgserlebnisse ermöglichen, ihre Gesundheit und Persönlichkeit stärken und zu lebenslangem Sporttreiben animieren.

Mit deinem Wissen und Können sowie deiner Haltung gewährleistest du alters- und bedürfnisgerechte Trainings. Du verhältst dich gemäss den Richtlinien der Ethik-Charta.

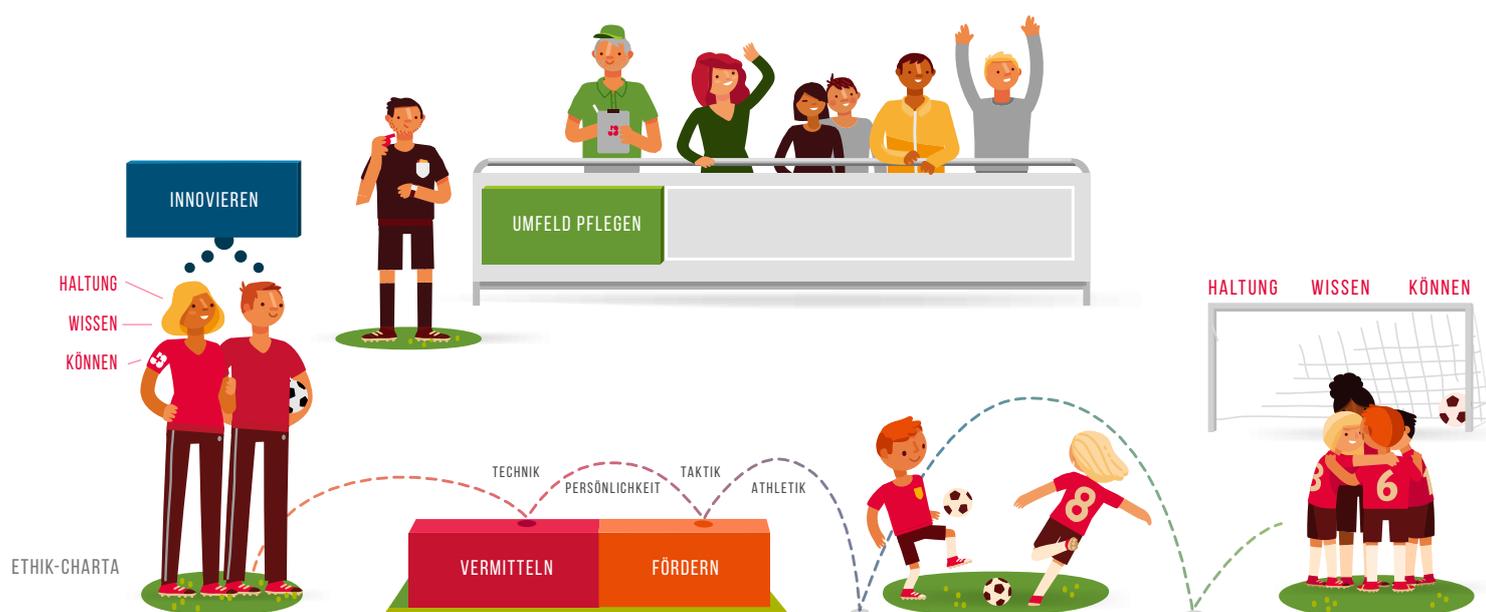


Abbildung 2: Das SFV-Ausbildungsverständnis

Was wird wie vermittelt?

Wenn du deine Aktivitäten gestaltest, setzt du dich intensiv mit dem «Was» und dem «Wie» auseinander. Bei der Frage nach dem «Was» geht es um die eigentlichen Trainingsinhalte. Im Fokus stehen hierbei Erscheinungsformen (S. 21), Trainingsformen (S. 24) und Entwicklungsfaktoren (S. 25) des Fussballs.

Bei der Frage nach dem «Wie» liegt das Augenmerk auf der Art und Weise, wie du diese Inhalte vermittelst. Du kannst dich an vier grundlegenden Aufgabenbereichen orientieren, den sogenannten Handlungsbereichen: «Vermitteln» (S. 39), «Fördern» (S. 49), «Innovieren» (S. 52) und «Umfeld pflegen» (S. 53). Verschiedene Rahmenbedingungen beeinflussen die Interaktion zwischen dir als Trainerin oder Trainer und deinen Fussball spielenden Kindern und Jugendlichen.

«J+S möchte in jungen Jahren den Grundstein für lebenslanges Sporttreiben legen. Diese Zielvorstellung basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Verhaltensforschende sprechen in diesem Zusammenhang vom sogenannten Trackingeffekt. Dieser besagt, dass uns Einstellungen und Verhaltensweisen, die wir früh erwerben, oft ein Leben lang begleiten.»



Video:
Gute J+S-Aktivitäten



Trainerinnen und Trainer im Fussball

Ethik-Charta – 9 Prinzipien für den Schweizer Sport

Die olympischen Werte – Höchstleistung, Freundschaft und Respekt – bilden weltweit die Grundlage für einen fairen und nachhaltigen Sport. Die Ethik-Charta von Swiss Olympic und dem BASPO baut auf diesen Werten auf:

1. Gleichbehandlung für alle
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung
5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
7. Absage an Doping und Drogen
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports
9. Gegen jegliche Form von Korruption

 jsle.ch/zA2U

J+S-Leiterinnen und -Leiter als Schlüsselfiguren

J+S geniesst schweizweit einen ausgezeichneten Ruf. Die über 80 000 aktiven J+S-Leiterinnen und -Leiter tragen massgeblich dazu bei. Woche für Woche stehen sie auf dem Platz, in der Halle oder an ihrem jeweiligen Trainingsort und setzen sich mit viel Herzblut für den Kinder- und Jugendsport ein. Mit ihrem Know-how, ihrer Motivation und ihrer Haltung helfen sie mit, gute Aktivitäten zu gestalten und die Programmziele von J+S zu erreichen.

Vorbild und Verantwortungsträger

Wer den J+S-Leiterkurs besucht, vollzieht einen Hutwechsel vom Trainingsteilnehmenden zur J+S-Leiterin oder zum J+S-Leiter. Du schlüpfst damit in eine neue Rolle und verpflichtest dich für die Zeit deiner Leitertätigkeit zu bestimmten Verhaltensweisen. So identifizierst du dich mit der Institution J+S und stehst für deren Ziele ein.

Sei dir deiner Verantwortung gegenüber den Kindern und Jugendlichen bewusst. Engagiere dich im Dienst deiner jungen Sportlerinnen und Sportler, tritt als Vorbild auf und setz dich für die neun Prinzipien der Ethik-Charta ein.



«Als J+S-Leiter stehe ich im Schaufenster. Die Kinder und Jugendlichen beobachten und kopieren mich. Dabei ahmen sie nicht nur fussballerische Bewegungsabläufe nach, sondern auch mein Verhalten. Entsprechend achte ich auf mein Auftreten, meine Sprache und darauf, wie ich mit meinen Emotionen umgehe. Dies umso mehr, wenn es mal nicht rundläuft. An einem Spiel beispielsweise bleibe ich bei strittigen Schiedsrichterentscheiden ruhig und gehe nach einer Niederlage sofort zum Gegner, um ihm zu gratulieren. So lebe ich den Kindern und Jugendlichen vor, wie man sich fair und respektvoll verhält.»



Pflichten der J+S-Leiterinnen und -Leiter

Nach absolvierter J+S-Grundausbildung darfst du J+S-Aktivitäten leiten. Dabei kennst du deine Pflichten als J+S-Leiterin oder -Leiter und kommst diesen nach (vgl. Tabelle 2).

Besuch von Aus- und Weiterbildungsmodulen

Als J+S-Leiterin oder -Leiter bildest du dich laufend weiter (vgl. dazu auch das Kapitel «Innovieren»). Dazu wählst du aus dem vielfältigen J+S- und SFV-Weiterbildungsangebot die für deine Tätigkeit sinnvollen Module aus. Wenn du die Weiterbildung 2 absolviert hast und die nötigen Voraussetzungen mitbringst, kannst du dich zur Trainerin oder zum Trainer und/oder zur Expertin oder zum Experten spezialisieren.

Wenn du mit verschiedenen Zielgruppen arbeitest, steht dir der Besuch von zusätzlichen Ausbildungskursen offen (z. B. J+S-Leiterkurs Fussball Kindersport oder Leiterkurs Erwachsenensport esa).

Die Anmeldung zu den J+S-Aus- und Weiterbildungsmodulen erfolgt über den J+S-Coach (vgl. S. 14).

 jsle.ch/hG1Y



«Als J+S-Leiterin bin ich verpflichtet, eine Anwesenheitskontrolle zu führen. Ich erledige das bequem auf meinem Smartphone. In der «mobilen AWK» sehe ich alle meine J+S-Aktivitäten und kann bei den Anwesenden einfach ein Häkchen setzen.»

 jsle.ch/hY9D

Tabelle 2: Pflichten der J+S-Leiterinnen und -Leiter



Einhaltung ethischer Grundsätze und Wahrung der Sicherheit der anvertrauten Teilnehmenden.



Durchführung der J+S-Kurse und -Lager gemäss den spezifischen Anforderungen.



Führung der Anwesenheitskontrolle (AWK) und einer Trainingsplanung (Dokumentation der J+S-Aktivitäten für eine korrekte Abrechnung).



Sachgerechter Umgang mit J+S-Leihmaterial und dessen Reinigung vor der Rückgabe.



Alle 2 Jahre: Verlängerung der J+S-Anerkennung durch Besuch eines Moduls aus dem Angebot der J+S-Weiterbildung.

Kinder und Jugendliche

Angehörige eines Fussballteams bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit. Ihr Entwicklungsstand, ihr Wissen und ihr Können unterscheiden sich. Sie haben zudem eigene Haltungen, Wertvorstellungen und Interessen sowie unterschiedliche Motive für das Sporttreiben. Diese Vielfalt macht die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen spannend, fordert dich als Trainerin oder Trainer aber auch heraus.

Strukturen schaffen

Ausgeprägte Wachstums- und Entwicklungsprozesse prägen das Kindes- und Jugendalter. Bewegung und Sport spielen hierbei eine wichtige Rolle. Sei dir dessen bewusst und gestalte das Training mit alters- und entwicklungsangepassten Spielformen und Übungen. Dabei trägst du eine grosse Verantwortung. Schliesslich kannst du in jungen Jahren mit sorgfältigem, gezieltem und regelmässigem Training Voraussetzungen schaffen, die den Kindern und Jugendlichen bis ins hohe Erwachsenenalter zugutekommen.

Belastung individuell steuern

Als Trainerin oder Trainer forderst und förderst du. Du weisst aber auch, dass Kinder und Jugendliche keine Erwachsenen sind und entsprechend andere biologische Voraussetzungen aufweisen. Insbesondere während Wachstumsphasen, in denen sich das Skelett schneller entwickelt als die Muskeln, ist das Gewebe sehr empfindlich. Passe die sport-

liche Belastungsintensität individuell an und beuge so der Gefahr von Schäden durch Fehl- und Überbelastung vor. Erhöhe die Belastung schrittweise und plane genügend Erholungs- und Regenerationszeit ein. Das Kapitel «Entwicklungsfaktoren» liefert dir das dazu notwendige Wissen und entsprechende Handlungsempfehlungen.

Inhalte anpassen

Viele Trainingsinhalte aus dem Erwachsenentraining lassen sich nicht 1:1 auf das Kinder- und Jugendtraining übertragen. Orientiere dich deshalb an den Spielformen und Übungen im Kapitel «Good Practice» und passe sie den Voraussetzungen deines Teams an.

Spielerinnen und Spieler im Wandel

Das J+S-Alter umfasst die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Diese beinhaltet neben biologischen auch psychologische und soziale Veränderungen wie die Ablösung des Jugendlichen vom Elternhaus und die vermehrte Hinwendung zu Gleichaltrigen. Während dieser Zeitspanne verändert sich auch das Lern- und Bewegungsverhalten. Dabei unterscheidet man vier Stufen (vgl. Tabelle 3). Sowohl die angeführten Altersangaben wie auch die farbliche Kennzeichnung der Ausprägungen sind als grobe Richtwerte zu verstehen. Aus Tabelle 3 kannst du für deine Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen einige grundlegende Schlüsse ziehen.



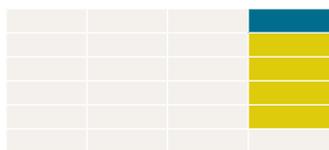
«Neulich betrachtete ich ein Foto meines C-Junioren-Teams. Aufgenommen vor rund einem Jahr. Wahnsinn, wie sich einige Spieler verändert haben: Sven, der mindestens 10 Zentimeter in die Höhe geschossen ist. Joël, mit tiefer Stimme und erstem Bartwuchs. Andere hingegen sehen praktisch noch gleich aus, wirken auch heute eher noch wie Kinder. Gerade im Verhalten, bei den Gesprächsthemen und natürlich bei der sportlichen Leistung gibt es innerhalb eines Teams grosse Unterschiede. Diese ungleiche Zusammensetzung ist für mich als Trainer eine Herausforderung. Ich bin mir dessen bewusst und bemühe mich, individuell auf alle einzugehen. Ich höre zu und versuche, die einzelnen Bedürfnisse wahrzunehmen. Spielformen und Übungen gestalte ich so, dass alle auf ihre Kosten kommen.»

Tabelle 3: Die Entwicklungsstufen im Kindes- und Jugendalter (angelehnt an Zahner & Schweizer, 2008)

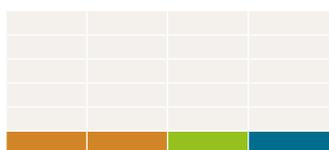
	Frühes Schulkindalter 5-9-jährig	Spätes Schulkindalter 9-12-jährig	Pubeszenz ♀: 11/12-13/14-jährig ♂: 12/13-14/15-jährig	Adoleszenz ♀: 13/14-17/18-jährig ♂: 14/15-18/19-jährig
Psychische und soziale Merkmale	Gutes psychisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen.	Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden teamfähig.	Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und verbreitet mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft); Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen).	Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeitsausprägung.
Wunsch nach Mitsprache	Orange	Orange	Grün	Blau
Bewegungsdrang	Blau	Grün	Orange	Gelb
Lernbereitschaft	Blau	Grün	Orange	Gelb
Leistungsbereitschaft	Grün	Blau	Orange	Gelb
Freude am Wettkämpfen	Grün	Blau	Orange	Gelb
Konzentration Aufnahme-fähigkeit	Orange	Orange	Grün	Blau
	■ Gering/mittel ausgeprägt ■ Hoch ausgeprägt ■ Sehr hoch ausgeprägt ■ Differenziert (je nach Inhalt, Umfeld, Lebensumstände)			



Mit Eintritt in die Pubeszenz nimmt bei den meisten Jugendlichen der Bewegungsdrang ab. Bei vielen sinkt die Lern- und Leistungsbereitschaft sowie die Freude am Wettkampf. In diesem Alter braucht es von dir viel Unterstützung. Gestalte das Training geschickt, damit die Jugendlichen motiviert bleiben. Leg viel Wert auf freudvolle Gruppenaktivitäten und achte darauf, dass alle Spielerinnen und Spieler Erfolgserlebnisse haben. Autoritäre Personen lehnen die Jugendlichen eher ab. Pflege entsprechend einen kooperativen Führungsstil und eröffne ihnen Mitsprachemöglichkeiten.



Während der Adoleszenz steigt bei vielen Jugendlichen die Bewegungsfreude wieder an. Die Lern- und Leistungsbereitschaft gestaltet sich dabei sehr individuell und hängt von den Inhalten und Rahmenbedingungen ab. Während die einen sich wettkampfmässig stark engagieren, sehen andere den Sport mehr als Ausgleichsaktivität oder als Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen zu treffen. Für dich als Trainerin oder Trainer ist es wichtig, diese unterschiedlichen Motive zu kennen. Erfrage die Bedürfnisse deiner Spielerinnen und Spieler und versuche, Angebote zu schaffen, die allen gerecht werden.



Die Konzentrations- und Aufnahme-fähigkeit ist bei Kindern niedriger als bei Jugendlichen. Berücksichtige dies beim Vorzeigen, beim Erklären oder bei Rückmeldungen und passe die Informationsmenge dem Alter deiner Spielerinnen und Spieler an.

Fussballaktivitäten

Das Sportförderungsprogramm des Bundes Jugend+Sport und der Fussballverband (SFV) haben sich vielfältige Wirkungsziele für die Fussballerinnen und Fussballer auf die Fahne geschrieben (vgl. S. 6). Um diese Ziele zu erreichen, ist es notwendig, dass die Kinder und Jugendlichen qualitativ gut angeleiteten Fussball erleben. Den Schlüssel dazu bilden die Fussballaktivitäten. Gemeint sind Trainings, Spiele und allenfalls Lager. Sie sind das eigentliche Fundament der Ausbildung. Der J+S-Coach meldet das Angebot des Vereins bei J+S an. Zusammen mit den Kindern und Jugendlichen spielst du als Trainerin oder Trainer dabei die Hauptrolle. Du planst, strukturierst, gestaltest und evaluierst die Fussballaktivitäten und förderst so die jungen Fussballerinnen und Fussballer nachhaltig – im Fussball und darüber hinaus.

Um detailliertere Informationen zu den Rahmenbedingungen deines J+S-Angebots zu erhalten, konsultiere den Leitfaden des Fussballs. Er fasst die relevanten rechtlichen Grundlagen zusammen und gibt dir eine Übersicht zu den geltenden Bestimmungen (z. B. Sicherheitsbestimmungen, Kurs- und Aktivitätendauer, Gruppengrösse).

 jsle.ch/dF3K

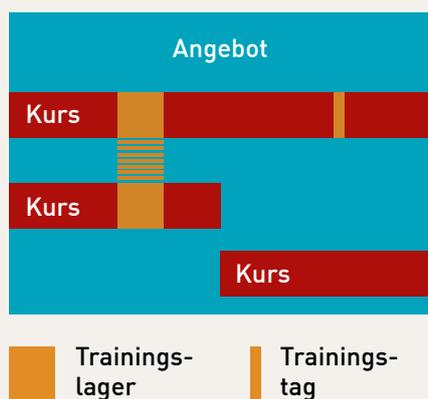
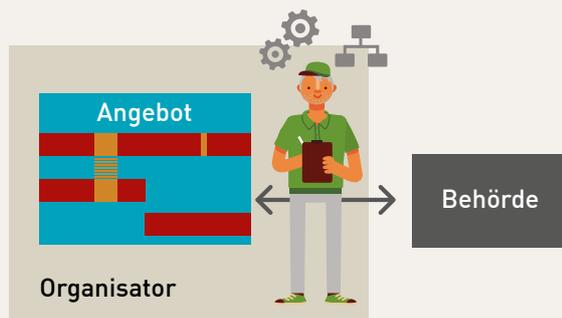


Der J+S-Coach als Anlaufstelle für J+S-Leiterinnen und -Leiter

Der J+S-Coach nimmt im Verein eine Schlüsselrolle ein. Er vertritt diesen gegenüber der kantonalen Fachstelle für J+S und gegenüber dem BASPO. Dabei stellt er den Informationsfluss für J+S-Themen sicher. Er administriert in Zusammenarbeit mit den J+S-Leiterinnen und -Leitern die J+S-Angebote seines Vereins. Interessierte und geeignete Kandidatinnen und Kandidaten meldet er zur J+S-Aus- oder Weiterbildung an.

Der J+S-Coach dient dir als wichtige Anlaufstelle. Wende dich bei Fragen zu J+S-Aus- und Weiterbildungen oder im Umgang mit der SPORTdb (z. B. Handhabung der Anwesenheitskontrollen) an deinen J+S-Coach.

 jsle.ch/nA3Q



Aktivität

Abbildung 3: Zusammenhänge zwischen J+S-Angebot, J+S-Kursen, J+S-Trainingslagern und -tagen sowie J+S-Aktivitäten; vereinfachte Darstellung für den Grossteil der J+S-Sportarten (J+S-Nutzergruppen 1 und 2)



Faszination Fussballlager

Sei es ein Schulsportlager, ein Trainingslager eines Sportvereins oder beispielsweise das Pfingstlager eines Jugendverbands – sie alle bieten einen hohen Lern- und Erlebnisfaktor. Sie ermöglichen es, wertvolle und prägende Erfahrungen zu machen und bleiben den Beteiligten meist lange in Erinnerung.

Trainingslager im Fussball eröffnen dir zusätzliche Möglichkeiten. Fernab vom Alltag hast du Raum und Zeit, um dich gemeinsam mit deinem Team den sportlichen und aussersportlichen Zielen zu widmen. Nutze das Trainingslager, um beispielsweise technisch-taktische Inhalte

zu vertiefen oder mit gezielten Übungen und Erlebnissen den Gruppenzusammenhalt zu stärken. Einzel- und Gruppengespräche sowie zusätzliche Aktivitäten wie Ausflüge oder Wanderungen bieten dir die Chance, deine Gruppe besser kennenzulernen.

Tipps und Planungshilfen

Damit ein Trainingslager zum Erfolg wird, musst du es sorgfältig vorbereiten. Auf mobilesport.ch findest du organisatorische Hilfen, Checklisten, Tipps für die Aktivitätenplanung und vieles mehr.

jsle.ch/fL7Z



«Unser Verein organisiert jedes Jahr ein Trainingslager. Auf das freue ich mich immer wahnsinnig. Es kommen auch ältere Jugendliche mit, die schon richtig gut sind. Von denen kann ich viel lernen. Toll sind die zusätzlichen Aktivitäten. Letztes Jahr haben wir eine Nachtwanderung gemacht. So mit der Taschenlampe im Wald, das hat schon Mut gebraucht.»

Fussball verstehen



FTEM Fussball – Fussball lebenslang spielen

«FTEM Fussball – Fussball lebenslang spielen» ist das Rahmenkonzept des Schweizerischen Fussballverbandes für Fussballspielerinnen und Fussballspieler. Es basiert auf einer gemeinsamen Grundlage für den Schweizer Sport, die vom Bundesamt für Sport BASPO und Swiss Olympic entwickelt wurde. Dieses Konzept bildet den Athletenweg im Fussball

ab und dient so als Orientierungsgrundlage für die einzelnen Akteure im Schweizer Fussball. Neben dem in Abbildung 4 dargestellten Grundkonzept bestehen zwei spezifische Rahmenkonzepte:

- FTEM Fussball Herren
- FTEM Fussball Frauen



Abbildung 4: Rahmenkonzept «FTEM Fussball – Fussball lebenslang spielen»

«FTEM Fussball – Fussball lebenslang spielen» unterteilt den Weg im Fussball in die vier Schlüsselbereiche Foundation, Talent, Elite und Mastery, wobei jeder Bereich aus mehreren Phasen besteht. Zudem stellt es die Verbindung vom Breitensport zum Spitzensport dar und verdeutlicht damit, wie wichtig die Übergänge sind. Nebst der Abbildung des idealen Athletenwegs integriert das Rahmenkonzept vor allem die verschiedenen Ausrichtungen des Breitensports: es sind dies der Freizeit-, der Gesundheits- und der Wettkampfsport.

Mit dem vorliegenden Rahmenkonzept verfolgt der SFV die folgenden Hauptziele:

- Lebenslanges Engagement im Fussball: innerhalb oder ausserhalb eines Vereins, in unterschiedlichen Rollen und unabhängig vom sportlichen Niveau
- Optimieren des Zusammenspiels der verschiedenen Akteure im Schweizer Fussball
- Verbessern des Niveaus im Spitzensport dank einer zielgerichteten und effizienten Förderung

Dieses gemeinsame Verständnis, gepaart mit der individuellen Leidenschaft für den Fussball, sorgt dafür, dass viele dem Fussball ein Leben lang verbunden bleiben.

Fokus Foundation in der Fussball-Grundausbildung

Die Inhalte der Grundausbildung fokussieren auf den Schlüsselbereich Foundation. Im Fussball gibt es zwei Richtungen der Grundausbildung: In den auf F2 bezogenen Kursen steht eine breite und vielseitige motorische Entwicklung der Kinder im Zentrum. Auf der Stufe F3 geht es mehrheitlich um fussballspezifische Inhalte. Das vorliegende Manual orientiert sich an der Stufe F3.

Der Schlüsselbereich Foundation stellt den Einstieg in den sportlichen Lebenslauf dar. Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche hier machen, bilden die Grundlage für ihr späteres Sportverhalten. Entsprechend haben die Trainerinnen und Trainer in diesem Bereich einen prägenden Einfluss.

Video:
FTEM Schweiz



Das Wichtigste in Kürze: Was unterrichten?

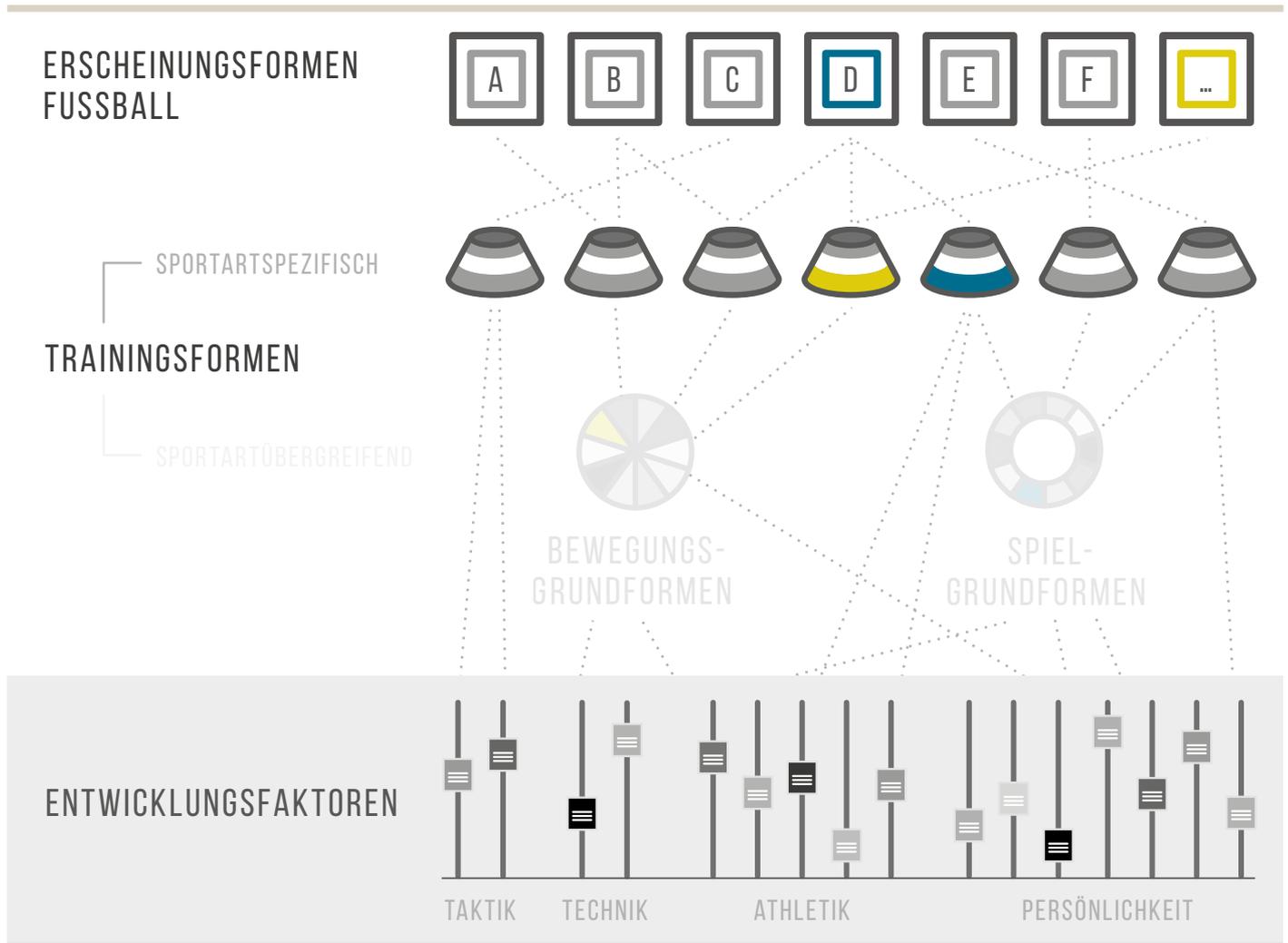


Abbildung 5: Fußball verstehen anhand von Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren

Im Fokus der Ausbildung stehen die Erscheinungsformen (S.21), die idealtypischen Bewegungs-, Verhaltens- und Spielmuster. Damit Kinder und Jugendliche diese Erscheinungsformen ausbilden können, braucht es Training. Dafür nutzt du verschiedene Trainingsformen (S.24).

Die Erscheinungs- und Trainingsformen basieren auf den Entwicklungsfaktoren (S.25). Diese sind in die Dimensionen Taktik, Technik, Athletik und Persönlichkeit unterteilt.



«Der J+S-Leiterkurs vermittelt dir die grundlegenden Erscheinungsformen des Fußballs für die Stufe Foundation 3. Damit du diese bei deinen Kindern und Jugendlichen ausbilden kannst, findest du im Kapitel «Good Practice» entsprechende Trainingsformen. Mit diesem «Startpaket» im Rucksack begibst du dich auf den Weg als Fußballtrainerin oder Fußballtrainer. Natürlich ist die Reise damit noch nicht vorbei. Vertiefte Kenntnisse zu den Entwicklungsfaktoren, Know-how zu weiteren Erscheinungs- und Trainingsformen und eine ausgeprägte Coachingkompetenz holst du dir im Rahmen der J+S- und der SFV-Weiterbildung.»

Spielphasenmodell

Das Fussballspiel ist sehr komplex. Zum einfacheren Verständnis lässt es sich in vier Spielphasen unterteilen, die sich zwischen Angriff und Verteidigung abspielen. Während das Team in Ballbesitz angreift, versucht das

andere Team sein Tor zu verteidigen und den Ball zu erobern. Gelingt ihm dies, schaltet es von der defensiven auf die offensive Phase um und umgekehrt. Der Spielkompass veranschaulicht diese vier Phasen.

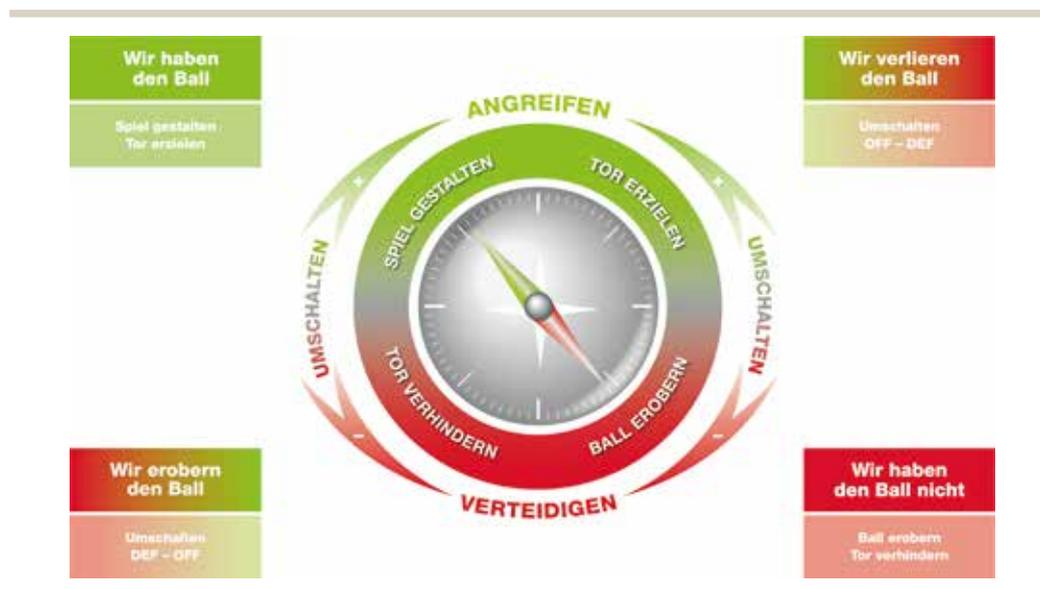


Abbildung 6: Der Spielkompass

Unsere Spiel- und Ausbildungsphilosophie



Erscheinungsformen

Die Erscheinungsformen dieses Manuals beschreiben beobachtbare Bewegungs-, Verhaltens- und Spielmuster für die Stufe F3. Sie definieren einen Sollzustand, an dem sich die Ausbildung orientiert. Daran ausgerichtete, konkrete Lernziele steuern den Lernprozess.

Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als Trainerin oder Trainer wegweisend. Sie bilden den Ausgangspunkt für die Planung und Durchführung deiner Fußballaktivitäten.

Wir unterteilen sie in folgende Kategorien:

- Erscheinungsformen zur Spielphase «Wir haben den Ball»
- Erscheinungsformen zur Spielphase «Wir haben den Ball nicht»
- Erscheinungsformen zu den Spielphasen «Wir erobern den Ball» und «Wir verlieren den Ball»
- Spielphasenübergreifende Erscheinungsformen (Athletik und Gesundheit, Persönlichkeit und Team)

Tabelle 4: Die Erscheinungsformen in der Übersicht

Spielphase: Wir haben den Ball	Das Spiel variantenreich und situationsangepasst aufbauen Torchancen variantenreich vorbereiten und erfolgreich abschliessen Offensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten
Spielphase: Wir haben den Ball nicht	Ballorientiert, kompakt und situationsangepasst verteidigen Defensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten
Spielphasen: Wir erobern den Ball Wir verlieren den Ball	Schnell umschalten
Spielphasenübergreifend: Athletik und Gesundheit	Explosiv und dynamisch agieren Den Körper stabil halten Viele intensive Spielaktionen bis ans Spielende ausführen
Spielphasenübergreifend: Persönlichkeit und Team	Positiv miteinander umgehen Mutig und selbstbewusst zum Nutzen des ganzen Teams handeln

Erscheinungsformen zur Spielphase «Wir haben den Ball»

Das Spiel variantenreich und situationsangepasst aufbauen

Auf der Bühne der besten Fussballteams lassen sich oft toll orchestrierte Angriffe – traumhaft sichere Passtafetten, Spielverlagerungen, Rhythmuswechsel oder zielstrebige Gegenstöße – bestaunen. Das gute und sichere Zusammenspiel ist deshalb ein zentrales Ziel in der Ausbildung der jungen Spielerinnen und Spieler. Sie sollen lernen, Ball, Raum, Mitspielerinnen und Mitspieler sowie Gegnerinnen und Gegner wahrzunehmen, die Breite und die Tiefe des Spielfeldes auszunutzen und gemeinsam Lösungen zu finden. Gleichzeitig entwickeln sie den situationsangepassten 1. Ballkontakt, das Passspiel und das Dribbling.

Torchancen variantenreich vorbereiten und erfolgreich abschliessen

Auch die schönsten Angriffe bleiben brotlose Kunst, wenn sie nicht mit einem erfolgreichen Abschluss enden. Es geht deshalb darum, Spielerinnen und Spieler zu befähigen, variantenreich und der Situation angepasst Torchancen herauszuspielen und sie dann auch mit der entsprechenden Technik (Torschuss, Kopfball) zu verwerten (vgl. Entwicklungsdimension Technik, S.27). Dabei lassen sich zwei Spielvarianten unterscheiden:

- Abschliessen über die Seiten
- Abschliessen durch die Mitte

Offensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten

Jene Spielerinnen und Spieler, die Gegnerinnen und Gegner im Alleingang überspielen, erhalten viel Aufmerksamkeit und Bewunderung. Mut, Siegermentalität, schnelle Beschleunigungen und Richtungswechsel sowie das Beherrschen von Finten zeichnet sie besonders aus. Sie kreieren oft neue Spielsituationen und fordern das gegnerische Team heraus, darauf defensive Lösungen zu finden.

Trainingsformen zu diesen Erscheinungsformen findest du im Kapitel «Good Practice», Seite 57.

Erscheinungsformen zur Spielphase «Wir haben den Ball nicht»

Ballorientiert, kompakt und situationsangepasst verteidigen

Ein gutes Defensivspiel zeichnet sich dadurch aus, dass sich alle Spielerinnen und Spieler daran beteiligen. Sie agieren kompakt, meist ballorientiert und variabel. Jede und jeder kennt die Prinzipien des Positionsspiels als Einzelspielerin oder -spieler und als Teil einer Gruppe sowie des ganzen Teams. Sie setzen die Ballbesitzerin oder den Ballbesitzer unter Druck, steuern sie oder ihn in eine gewünschte Richtung, sichern einander ab und fangen in Pyramidenform Pässe ab. Sie nehmen Ball, Raum, Mitspielerinnen oder Mitspieler sowie Gegnerinnen oder Gegner wahr und wenden die Prinzipien situationsspezifisch an.

Defensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten

Sie sind zwar sehr begehrt, die weltbesten Verteidigerinnen und Verteidiger. Heroisch gewinnen sie fast alle Zweikämpfe am Boden und in der Luft und erhalten dennoch kaum einmal die Auszeichnung für die beste Spielerin oder den besten Spieler. Auch sie zeichnet Mut, Siegermentalität, schnelle Beschleunigungen und Richtungswechsel aus. Zusätzlich müssen sie den Druck bewältigen, sich kaum Fehler erlauben zu dürfen.

Trainingsformen zu diesen Erscheinungsformen findest du im Kapitel «Good Practice», Seite 69.



«Früher habe ich es selten gewagt, den Gegner im Duell zu überspielen. Dank meinem Trainer suche ich die Zweikämpfe heute entschlossen und bestreite sie mehrheitlich erfolgreich. Er hat mich immer ermutigt, etwas zu wagen.»

Erscheinungsform zu den Spielphasen «Wir erobern den Ball» und «Wir verlieren den Ball»

Schnell umschalten

Das schnelle Umschalten ist ein wichtiger Aspekt im Fußball. Es stellt komplexe Anforderungen an das Team und erfolgt von der Defensive (DEF) auf die Offensive (OFF) und umgekehrt. Die Spielerinnen und Spieler müssen die Situation blitzschnell wahrnehmen und sich sofort neu orientieren. Mehr zur Erscheinungsform «Schnell umschalten» erfährst du in der J+S- und der SFV-Weiterbildung.

Spielphasenübergreifende Erscheinungsformen: Athletik und Gesundheit

Explosiv und dynamisch agieren

Zahlreiche maximale Beschleunigungen mit und ohne Ball erlauben es den Fußballerinnen und Fußballern, das Spiel zu prägen. Mit schnellen Richtungsänderungen können sie sich von der Gegnerin oder dem Gegner lösen oder sie beziehungsweise ihn überspielen. Hohe Ein- und Zweibeinsprünge verschaffen ihnen einen entscheidenden Vorteil im Luftkampf.

Den Körper stabil halten

Für das Abschirmen des Balles, stabile Bewegungsabläufe und Duelle benötigen die Spielerinnen und Spieler eine ausgeprägte Körper- und insbesondere Rumpfstabilität.

Viele intensive Spielaktionen bis ans Spielende ausführen

Die Spielerinnen und Spieler müssen sich während und nach intensiven Spielphasen schnell erholen, damit sie bis zum Ende durchhalten.

Trainingsformen zu diesen Erscheinungsformen findest du im Kapitel «Good Practice», Seite 72.

Spielphasenübergreifende Erscheinungsformen: Persönlichkeit und Team

Positiv miteinander umgehen

Gerade unter Druck zeigt sich, wie wichtig der Umgang miteinander ist. Dazu gehört auch eine aufmunternde und motivierende Körpersprache. Um stets eine positive Grundhaltung bewahren zu können, brauchen die Spielerinnen und Spieler Verhaltensstrategien. Diese helfen ihnen, mit Enttäuschungen und Frustration – etwa einer Niederlage in einem bedeutenden Spiel – klarzukommen.

Mutig und selbstbewusst zum Nutzen des ganzen Teams handeln

Sich selbst verwirklichen und gleichzeitig im Sinne des Teams zu handeln, fordert heraus. Wie oft muss die Spielerin oder der Spieler entscheiden, selbst auf das Tor zu schießen oder abzuspielen? Gute Trainerinnen und Trainer fördern sowohl Einzelinitiative und Mut als auch Kooperationsbereitschaft.

Trainingsformen zu diesen Erscheinungsformen findest du im Kapitel «Good Practice», Seite 80.



Trainingsformen

Trainingsformen sind zielführende Aufgaben, Übungen und Spielformen, die Spielerinnen und Spieler in ihrem Lern- und Entwicklungsprozess unterstützen. Du findest eine Auswahl von bewährten Beispielen im abschliessenden Kapitel «Good Practice». Sie beziehen sich auf die Stufe F3 des FTEM (siehe S. 18). Möchtest du ein Team auf der Stufe F2 trainieren, dann besuche den Grundkurs für J+S-Leiterinnen und -Leiter Fussball Kindersport. Im entsprechen-

den Manual wirst du viele für diese Stufe geeignete Bewegungs- und Spielgrundformen kennenlernen.

Massgeschneiderte Trainingsformen

Wähle die geeigneten Spielformen und Übungen für dein Team basierend auf den Empfehlungen in diesem Manual. Die entsprechenden Trainingsformen lassen sich jedoch nicht nach dem Giesskannenprinzip einsetzen. Da innerhalb eines Teams oft grosse Leistungsunter-

schiede bestehen, musst du sie anpassen. Prüfe, wie du die Inhalte erleichtern oder erschweren kannst, um den unterschiedlichen individuellen Voraussetzungen deines Teams gerecht zu werden. Orientiere dich dabei an den Grundsätzen der Handlungsempfehlung «Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten» (vgl. S. 47). So stellst du sicher, dass eine Trainingsform für alle Spielerinnen und Spieler zielführend ist.



«Ich hinterfrage meine Trainingsformen regelmässig und kritisch. Fragt mich jemand, warum ich eine bestimmte Spielform im Training

einsetze, will ich eine klare Antwort geben können. Ich will sagen können, was das Ziel der Aufgabe ist und auf welche Erscheinungsform wir gerade hinarbeiten. Kann ich die Frage nicht klar beantworten, ist es vermutlich nicht die richtige Trainingsform. Diese Zielorientierung finde ich wichtig. Schliesslich sehe ich die Spieler nur zweimal pro Woche. Die kurze Trainingszeit will ich möglichst gut nutzen. Das bin ich meinen Spielern schuldig.»



«Entwicklungspsychologinnen und -psychologen betonen, wie wichtig das Spiel für die Entwicklung, die Erziehung und das lebenslange Lernen ist.

So entspricht das Spielen einem menschlichen Grundbedürfnis. Dabei sind Spielen und Lernen untrennbar miteinander verknüpft. Im Spiel lernt der Mensch, eigenständig zu entscheiden, sich fair zu verhalten, mit seinen Emotionen umzugehen, gemeinsame Strategien zu entwickeln, mit anderen Vereinbarungen zu treffen und sich daran zu halten. Zusätzlich steigert das Spiel die Kreativität und die Phantasie.

Als Trainerin oder Trainer kannst du den letzten Punkt besonders fördern. Nutze dazu Spielformen, die mit wenigen Vorgaben und Regeln auskommen. Lass die Kinder und Jugendlichen verschiedene, auch ungewöhnliche Lösungswege erproben und wecke ihre Entdeckerfreude und Kreativität.»



Abbildung 7: Entwicklungsdimensionen im Fußball

Den Erscheinungsformen liegen Entwicklungsfaktoren zugrunde. Diese Faktoren lassen sich den Dimensionen Taktik, Technik, Athletik und Persönlichkeit zuordnen. Der Einfluss der jeweiligen Dimensionen hängt von der betreffenden Erscheinungsform ab und variiert stark.

Bedeutung für Trainerinnen und Trainer

Mit Blick auf das Niveau, die Bedürfnisse und die Zielsetzungen deines Teams musst du wissen, welche Erscheinungsformen relevant sind. Zudem solltest du die Entwicklungsfaktoren kennen und verstehen, dass sie die Grundlage der Erscheinungsformen bilden. Ist das geklärt, prüfst du den Einsatz passender Aufgaben, Spielformen und Übungen (Trainingsformen).



«Im Spiel treten die verschiedenen Entwicklungsfaktoren niemals isoliert auf. Sie stehen in einem komplexen Wechselspiel und beeinflussen entsprechend die Erscheinungsformen. Deshalb ist es sinnvoll, im Training möglichst spielnahe Inhalte einzusetzen.»

Entwicklungsfaktoren der Taktik



Abbildung 8: Die Taktik

«Unser Spielplan ist aufgegangen. Das Team hat eine taktische Meisterleistung vollbracht» sind typische Aussagen nach einem Fussballspiel. Doch worauf gründet ein solches Statement?

Übergeordnete Teamstrategien und taktische Prinzipien leiten die Spielerinnen und Spieler. Dass sie in konkreten Situationen klug handeln, setzt einiges an Spielintelligenz voraus: Sie müssen wichtige Informationen wahrnehmen, analysieren und dann entscheiden, was zu tun ist.

Spielintelligenz

Intelligente Spielerinnen und Spieler sind in der Lage, für Spielsituationen die jeweils passende Lösung zu finden. Sie stellen sich folgende wichtige Fragen:

- Wo befinde ich mich auf dem Feld in Bezug zum Ball und zu den Mitspieler/innen?
- Welches sind die Positionen, die Laufrichtungen und die Geschwindigkeiten der Gegner/innen?
- Wie ist der Ball unterwegs (Richtung, Geschwindigkeit, Drall)?
- Welche sind meine/unsere Stärken und Schwächen, welche die der Gegner/innen?

Tipp: In Spielformen muss man sich ständig zwischen mehreren möglichen Handlungen entscheiden. Sie sind daher perfekt für die Entwicklung von Spielintelligenz und Handlungsschnelligkeit geeignet. Die Kinder und Jugendlichen lernen im Spiel, selbstständig die richtigen Entscheidungen zu treffen. Du kannst sie mit geschickten Fragen zum Reflektieren der Spielsituationen anregen.

Kreativität

«Jedes Kind ist ein Künstler. Das Problem ist nur, ein Künstler zu bleiben, während man erwachsen wird» (Pablo Picasso). Kreative Sportler sind in der Lage, für eine bestimmte Situation beziehungsweise Problemstellung originelle oder überraschende Lösungen zu generieren. Es gibt nicht viele «Künstlerinnen und Künstler» im Fussball. Das hängt wohl auch mit der gängigen Ausbildung zusammen.

Tipp: Das Spiel sollte ein fixer Bestandteil jedes Trainings im Kindes- und Jugendalter sein. So können die Spielerinnen und Spieler eigene Erfahrungen sammeln und auch einmal ungewöhnliche Lösungswege ausprobieren. Um die Entdeckerfreude und die Kreativität von Kindern und Jugendlichen zu fördern, solltest du ihnen im Spiel möglichst viel Freiraum lassen und Korrekturen oder Rückmeldungen auf das Nötigste reduzieren.

Die Taktik trainieren

Beim Taktiktraining orientieren wir uns zu Beginn am methodischen Prinzip «Vom Einfachen zum Komplexen». Du vereinfachst das Training, indem du Druck – z. B. Zeitdruck – und Handlungsoptionen reduzierst.

Tipp: Anpassungen der Regeln oder des Spielfelds gemäss dem «Rad der Variation» (vgl. S. 48) helfen dir, bestimmte Taktiken besonders zu fördern. In einem Ballhaltespiel kannst du mit der Regel, dass 5 erfolgreiche Pässe innerhalb des Teams einen Punkt ergeben, die basistaktische Kompetenz des Zusammenspiels fördern.



Abbildung 9: Die Technik

Die Technik wird im Fussball über eine gut ausgebildete Bewegungskoordination und eine hohe Wahrnehmungsfähigkeit verbessert. Technisch gute Spielerinnen und Spieler sind fähig, verschiedenste Bewegungen präzise zu steuern, zu kontrollieren und der aktuellen Situation optimal anzupassen. Attraktive, vielseitige Spiele, Spielformen und Übungen sorgen für breite, funktionale Bewegungserfahrungen und liefern die Basis für die Entwicklung der Technik.

Tipp: Variantenreiche, zweckmässige Bewegungserfahrungen im Techniktraining verbessern auch die Wahrnehmung und Antizipation. Wenn du z. B. die Passtechnik spielnah trainierst, gelingt es den Spielerinnen und Spielern immer besser, Lücken zu sehen sowie die Richtung und Schärfe des Passes dem Laufweg der Mitspielerinnen und Mitspieler anzupassen.

Die Abbildung 10 enthält die wesentlichen technischen Elemente, die dazu dienen, die Aufgaben des Fussballspiels motorisch zu lösen. In der Ausbildung legen wir grossen Wert auf den 1. Ballkontakt, denn damit beginnt jede technische Ausführung.

Wird nicht direkt gespielt, folgt auf den 1. Ballkontakt ein Dribbling, ein Pass oder ein Torschuss. Pässe und Torschüsse können natürlich auch direkt erfolgen, und der Kopfball wird fast ausnahmslos direkt gespielt.

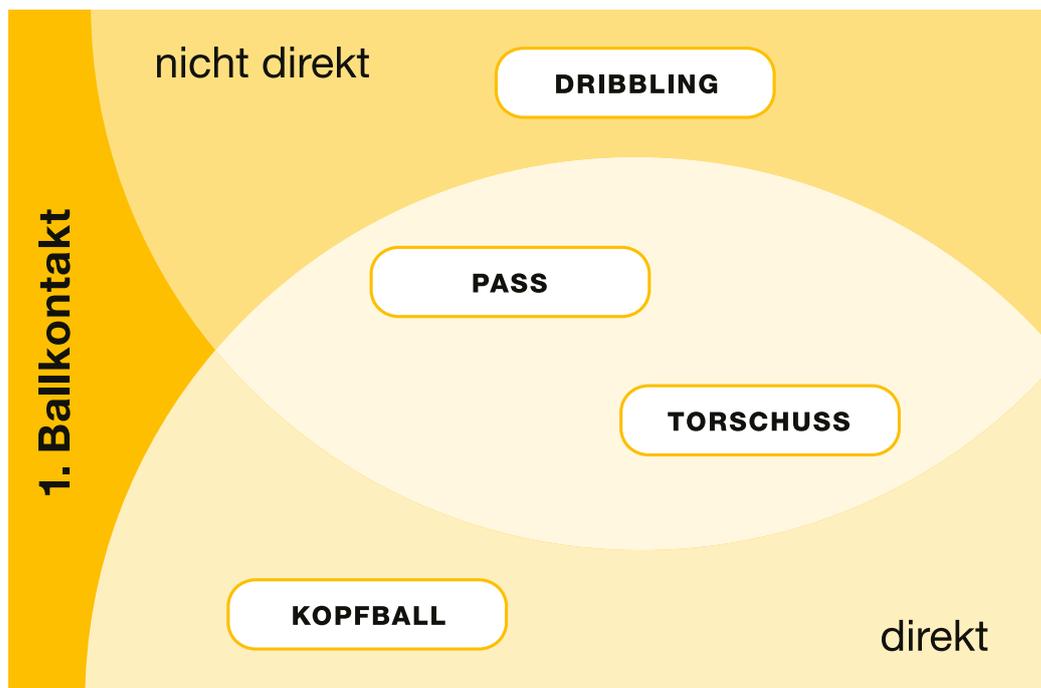


Abbildung 10: Die verschiedenen Technikelemente

Der 1. Ballkontakt

Jede technische Handlung beginnt mit dem 1. Ballkontakt. Er entscheidet oft über Erfolg oder Misserfolg einer Spielaktion. Mit einem bewussten 1. Ballkontakt wird der Ball so vorbereitet, dass das Spiel optimal fortgesetzt werden kann.

Bereits in Erwartung des Balles müssen die Spielerinnen und Spieler Informationen in Bezug auf Ball, Gegnerinnen und Gegner, Mitspielerinnen und Mitspieler sowie Raum und Zeit wahrnehmen und dann entscheiden. Mit dem 1. Ballkontakt können sie das Spiel beschleunigen, Druck erzeugen, sich vom Druck befreien oder den Ball sichern.

Leg bei der Ausführung ein besonderes Augenmerk auf die folgenden Punkte:

- Auf dem Vorderfuss sein, um schnell handeln zu können
- Körperspannung rechtzeitig aufbauen
- Den Ball in einer fließenden Bewegung mitnehmen

Bei Bällen aus der Luft erfolgt der 1. Ballkontakt mit der Brust, dem Oberschenkel oder dem Fuss und hat zum Ziel, den Ball so schnell als möglich spielbar zu machen oder ihn direkt weiterzuleiten.

Lernbaustein 1. Ballkontakt



Der 1. Ballkontakt und das Dribbling

Das Dribbling ist im Fussball von entscheidender Bedeutung. Es ermöglicht, Gegner auszuspielen, Überzahl zu schaffen oder auch den Ball zu sichern. Die Wahrnehmung von Raum und Zeit ist für die Wahl des richtigen Dribblings entscheidend. Doch auch während des Dribblings ist der Blick immer wieder vom Ball zu lösen, um diesen der Spielsituation entsprechend optimal zu führen und die nächste Aktion zu planen.

Funktionen

Gegnerüberwindendes Dribbling

Bei diesem Dribbling handelt es sich um ein wichtiges Angriffsmittel im 1:1-Spiel. Das Ziel ist, die Gegner/innen mit allen Möglichkeiten des Ballführens und durch geschickte Körpertäuschungen zu überwinden.

Raumgewinnendes Dribbling

Dieses Dribbling ist darauf ausgerichtet, gegnerische Spieler/innen abzuschütteln und den Ball in hohem Lauftempo Richtung Tor zu treiben. Der Ball muss kontrolliert geführt werden. Es ist jedoch möglich, ihn je nach Spielraum auch etwas weiter vorzulegen.

Ballhaltendes Dribbling

Bei dieser Form steht die Ballsicherung im Zentrum. Es geht darum, den Ball gegen angreifende Gegenspieler/innen geschickt abzuschirmen, indem der Körper zwischen Ball und Gegner/in gebracht wird.



Der 1. Ballkontakt und der Pass

Jeder Pass enthält eine Botschaft und zeigt den Respekt gegenüber der Mitspielerin oder dem Mitspieler. Ein scharfer Pass zeigt beispielsweise Entschlossenheit, ein Pass auf den offensiven Fuss deutet auf freien Raum hin.

Der Pass verbindet die Spielerinnen und Spieler bei gemeinsamen offensiven Aktionen. Seine Dosierung und Präzision sind entscheidende Qualitätsmerkmale. Die Bezeichnungen der Pässe orientieren sich oft an der Richtung, in die sie gespielt werden, so z. B. Schnittstellenpass, Steilpass, Diagonalpass, Querpas, Rückpass. Die Wahrnehmung von Raum und Zeit, die Position der Gegnerinnen und Gegner sowie der Mitspielerinnen und Mitspieler ist für die Wahl des richtigen Passes entscheidend.

Funktionen

Raumüberwindender Pass

Die Spielerinnen und Spieler gewinnen Raum, können vorrücken und gelangen näher ans gegnerische Tor.

Gegnerüberwindender Pass

Dank diesem Pass werden im besten Fall mehrere Spielerinnen und Spieler oder sogar ganze Linien überspielt. Dies kann zu einer Überzahlsituation des Teams in Ballbesitz führen.

Ballsichernder Pass

Er ermöglicht das Verlassen einer Druckzone und sorgt so dafür, dass das Team auch weiterhin in Ballbesitz bleibt.

Torvorbereitender Pass

Dieser Pass bereitet einen Torabschluss vor.



«Die Spielerinnen und Spieler können ein Tor durch viele verschiedene Arten erzielen. Im Training lasse ich sie die Torschusstechniken oft üben und viele Treffer erzielen.»

Der 1. Ballkontakt und der Torschuss

Der Torschuss schliesst eine Angriffsaktion ab. Ein erfolgreicher Torschuss kann entweder platziert und präzise oder auch scharf und wuchtig sein. Grundsätzlich gilt das Prinzip «Technik vor Kraft». Die Wahrnehmung von Raum und Zeit, die eigene Position zum Tor und das Verhalten des Torhüters entscheiden über die Art des Torschusses.

Torschussarten

Vollrist

Dient vor allem der Ausführung von Distanzschüssen

Innenrist

Eignet sich für präzise Abschlüsse aus kürzerer Distanz

Aussenrist

Technisch sehr anspruchsvoll, wird häufig wie ein Schlenzer eingesetzt

Schlenzer

Der Schlenzer kann die Flugbahn des Balles so beeinflussen, dass der/die Torhüter/in einen längeren Weg zum Ball hat

Lob

Wird eingesetzt, um einen zu weit vor dem Tor postierten Torhüter zu überspielen

Volley/Halbvolley

Zur Verarbeitung von hohen Bällen, beispielsweise Flanken



«Eine der grössten Herausforderungen des Spiels ist die Entscheidung zwischen Dribbeln und Passen.

Doch wenn die Kinder und Jugendlichen das Dribbling nicht lernen, entfällt diese Option. Deshalb: Lass sie dribbeln!»

Der Kopfball

Das Spielen des Balles mit dem Kopf erfordert Mut, Explosivität, Robustheit im Zweikampf und ein gutes Timing – denn die Spielerinnen und Spieler müssen die Flugbahn beobachten und einschätzen. Eine hohe Qualität im offensiven und defensiven Kopfballspiel kann einen entscheidenden Vorteil mit sich bringen.

Funktionen

Der offensive Kopfball

Es handelt sich um einen offensiven Kopfball, wenn dieser auf einen Pass einer Mitspielerin oder eines Mitspielers erfolgt und als Pass oder Abschluss dient.

Der defensive Kopfball

Der defensive Kopfball befreit vor Angriffsaaktionen des gegnerischen Teams und unterbindet einen Pass oder Abschluss.

Lernbaustein Kopfball



Unterstützende Formen

Jonglieren und **Ballhandling** helfen, ein gutes Ballgefühl zu entwickeln. Wenn du mit den Spielerinnen und Spielern regelmässig jonglierst, unterstützt das zudem die Entwicklung der Beidfüssigkeit und fördert das Gleichgewicht.



«Jonglieren und Ballhandling eignen sich besonders gut als kleine Hausaufgaben für mein Team.»

Wiederhole Übungen zum Ballhandling oft. Das verbessert die Ballbeherrschung und sorgt dafür, dass die Spielerinnen und Spieler Technikelemente auch unter grossem Zeit- und Gegnerdruck effektiv anwenden können.

«Passe das Kopfballtraining dem Niveau und dem Alter der Spielerinnen und Spieler an. Du kannst zum Einstieg besonders leichte oder weich gepumpte Bälle verwenden und den Kopfball mit zugeworfenen Bällen üben.»



Entwicklungsfaktoren der Athletik



Abbildung 11: Die Athletik

Unter Athletik versteht man heute allgemein die körperliche Leistungsfähigkeit und deren Training. Sie ist im Fussball sehr wichtig, um eine gute Leistung zu erbringen.

Die körperliche Leistungsfähigkeit und die damit verbundene Belastbarkeit beeinflussen neben der sportlichen Leistung auch die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden wesentlich. Sie sind für das ganze Leben bedeutsam.

Fussball ist eine Sportart mit häufigen Aktivitätswechseln, mit Perioden hoher Intensität und variablen Erholungsphasen. Deshalb spielen die Entwicklungsfaktoren Explosivität und Ermüdungsresistenz eine sehr grosse Rolle. Daneben gilt es auch, die Körperstabilität und die Mobilität aufzubauen und zu erhalten.

Du kannst die athletischen Entwicklungsfaktoren mittels Spielformen und Übungen mit Ball (integriert) oder ohne Ball (isoliert) trainieren. Bevorzuge die integrierte Form, um die Motivation hochzuhalten.

Explosivität

Explosivität erfordert Kraft und Schnelligkeit. Sie ist notwendig für Beschleunigungen, Richtungsänderungen, Sprünge, Einwürfe und Torschüsse. Ausserdem braucht die Torhüterin oder der Torhüter Explosivität beim Hechten, Abstossen und Auswerfen.

Explosive Handlungen führen zwar zu grösseren Belastungen, erhöhen aber auch die Belastbarkeit des Bewegungsapparats (z. B. Knochen, Sehnen, Muskulatur) und beugen damit langfristig Verletzungen vor.

Tipp

- Trainiere die Explosivität regelmässig (in jedem Training).
- Führe das Explosivitätstraining nach einem guten Aufwärmen durch.
- Fordere maximale Intensität (Stoppuhr, Wettkampf).
- Baue genügend Pausen ein (vollständige Erholung: Belastungszeit $\times 10$ bis $\times 20$).

Ermüdungsresistenz

Gute Fussballspielerinnen und -spieler stehen ein ganzes Spiel ohne nennenswerte Ermüdungserscheinungen durch. Ihre Erholungsfähigkeit ermöglicht es ihnen zudem, während der ganzen Spielzeit zahlreiche Sprints in kurzen Abständen auszuführen.

Passe das Ermüdungsresistenz-Training stets den Voraussetzungen der Spielerinnen und Spieler (Alter, Niveau) an, gestalte es abwechslungsreich und führe es regelmässig durch. Am besten verbindest du es mit einem Spiel.

Spielmethode: So angeleitet, dass sie Spielunterbrüche vermeiden, eignen sich Spielformen besonders gut für die Verbesserung der Ermüdungsresistenz.

Empfehlungen zu Spielfeldgrösse, Spielerzahl und Umfang bei der Spielmethode

Spielformen auf grossen Feldern

- 7:7 bis 11:11: Dauer 15 bis 45 Minuten (auch in Serien von 15 bis 20 Minuten)

Spielformen auf mittelgrossen Feldern

- 6:6 bis 8:8: Dauer 8 bis 15 Minuten.
1 bis 3 Wiederholungen

Spielformen auf kleinen Feldern (1:1 bis 5:5)

- 3:3 bis 5:5: Dauer 3 bis 6 Minuten.
3 bis 6 Wiederholungen
- 1:1 bis 2:2: Dauer 0,5 bis 2 Minuten.
5 bis 8 Wiederholungen

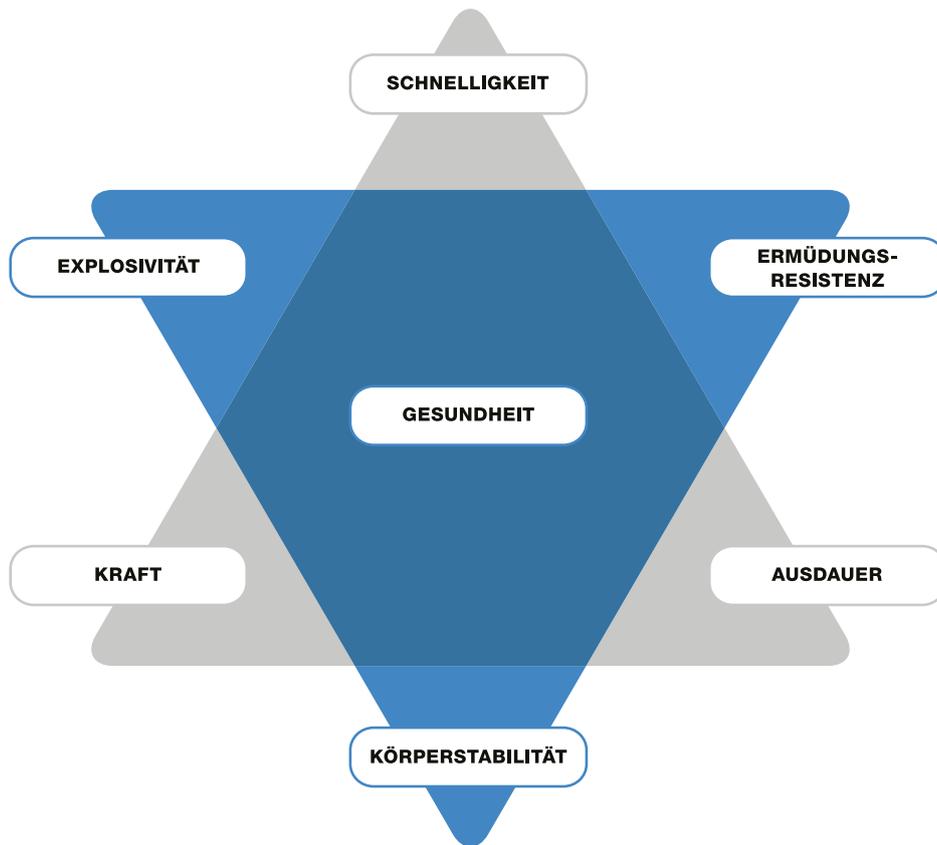


Abbildung 12: Athletikdreieck des SFV

Intensität steuern

Entscheidend für ein effizientes Ermüdungs-resistenz-Training ist die Wahl der richtigen Intensität. Du kannst sie bei den Kindern über die Sprechregel, bei Jugendlichen über die Herzfrequenz kontrollieren. Beobachte die Atmung und die Anstrengung gezielt, um weitere Anhaltspunkte zu erhalten (vgl. Tabelle 5).

Mach die Pulskontrolle jeweils unmittelbar nach dem Leistungsunterbruch. Gemessen wird der Herzschlag während 15 Sekunden, das Resultat multiplizierst du mit 4. Beginne in der Vorbereitungsphase mit Spielformen auf grossen und mittelgrossen Feldern. Steigere dann allmählich die Intensität mit Spielen auf dem Kleinfeld.

Tabelle 5: Intensitätsstufen

Intensitätsstufe	Sehr locker	Locker	Mittel	Hart	Sehr hart
Subjektives Empfinden	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Sprechregel	Singen	Plaudern	Sprechen in ganzen Sätzen	Knapper Wortwechsel	Kein Wortwechsel mehr
% HF Max	60-70%	70-80%	80-90%	90-95%	95-100%

Körperstabilität

Mit einer guten Körperstabilität bleiben wir in unserer Position, auch wenn äussere Kräfte darauf einwirken.

Im Fussball braucht es vor allem bei den zahlreichen Richtungswechseln, bei Zweikämpfen am Boden und in der Luft sowie bei technischen Bewegungsabläufen – z.B. dem Torschuss – Körperstabilität.

Das Training der Körperstabilität umfasst die Muskeln des Rumpfes, der Beine und der Füsse.

Tipp

- Bau regelmässig Übungen ein, um die Halte- und Stütz Muskulatur des Fuss- und Kniegelenks zu stärken. Der Rumpf beinhaltet gleich mehrere Gelenke und ist als die Mitte des Körpers sehr wichtig. Daher solltest du auch die Rumpfstabilität regelmässig trainieren.
- Stell sicher, dass die Kinder und Jugendlichen die Übungen immer korrekt ausführen. Dosier die Belastung individuell (20 bis 40 Mal, 2 bis 3 Serien, Serienpause 1 bis 3 Minuten) und korrigier jede Spielerin, jeden Spieler einzeln.
- Achte auf eine dynamisch langsame Ausführung.

Mobilität

Mobilität ist die Fähigkeit, Bewegungen mit der optimalen Schwingungsweite der Gelenke auszuführen.

Eine gut entwickelte Mobilität beugt Verletzungen vor und ist Voraussetzung für die Spielerinnen und Spieler, um bestimmte Techniken auszuführen (z. B. Ausfallschritt zum Erreichen des Balles beim Abschluss oder beim Tackling). Die Torhüterin oder der Torhüter benötigt sie für fast alle Abwehrtechniken.

Da die Mobilität ohne entsprechendes Training ab dem späten Kindesalter abnimmt, zielt das Training auch darauf ab, die Mobilität zu erhalten oder zu verbessern. Vor- und Nachdehnen im Rahmen des normalen Trainings helfen dabei. Wer verkürzte Muskeln strecken will, sollte sie täglich dehnen.

Tipp

Nur regelmässiges Dehnen führt zu einer Verbesserung der Mobilität.

Am Anfang des Trainings oder vor dem Spiel:

- Dynamisch dehnen, um die Muskelspannung (Tonus) aufzubauen. Intensität langsam bis zum Bewegungsmaximum steigern
- 10 bis 15 Wiederholungen

Am Ende des Trainings oder nach dem Spiel:

- Statisch dehnen
- Stellung 15 bis 20 Sekunden, um die Beweglichkeit zu verbessern bis zu einer Minute halten

Gesundheit

Dein Ziel als Trainerin oder Trainer ist es, dass deine Spielerinnen und Spieler im Verein und in der Freizeit Fussball spielen können, gesund bleiben und das Verletzungsrisiko reduziert wird.

Du kennst Massnahmen und Verhaltensweisen, die es den Spielerinnen und Spielern ermöglichen, unter optimalen Bedingungen möglichst lange Fussball zu spielen.

Tipp

- Plane die Belastungen (Training und Spiel) so, dass deinem Team genügend Zeit zur Erholung bleibt.
- Eine gesunde Lebensweise, genügend Schlaf und sinnvolle Ernährungsgewohnheiten tragen massgeblich zur Gesundheit bei. Sei in dieser Beziehung ein Vorbild.
- Beobachte deine Spielerinnen und Spieler, um Signale zu erkennen, die auf mögliche Verletzungen hinweisen.
- Denke daran: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Eine gute körperliche Verfassung ist die Voraussetzung für mentale Leistungsfähigkeit.

Entwicklungsfaktoren der Persönlichkeit



Abbildung 13: Die Persönlichkeit

Der selbstsichere Penaltyschütze, der fokussierte Abwehrchef und die nimmermüde Antreiberin im Mittelfeld – diese Fussballpersönlichkeiten möchten alle in ihrem Team haben. Ihre und weitere Eigenschaften kannst du mit deinem Team bis zu einem bestimmten Grad trainieren. Bei guten Trainerinnen und Trainern entwickeln junge Spielerinnen und Spieler mentale Stärke und Teamfähigkeit, die zwei wesentlichen Faktoren der Fussballerpersönlichkeit. Sie sind Voraussetzung für leistungsfähige, gut funktionierende Teams.

Mentale Stärke

Die Entwicklung der mentalen Stärke ist eng mit der Persönlichkeit von Spielerinnen und Spielern und damit auch mit deren Lebenskompetenzen verbunden. So kann das Fussballtraining einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der Persönlichkeit leisten.

Die mentale Stärke umfasst die Bereiche Selbstbewusstsein, Engagement, emotionale Regulation, Konzentration, Kommunikation und Flexibilität.

Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein bedeutet, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen, dies zum Ausdruck zu bringen und entsprechend zu handeln.

Selbstbewusste Fussballerinnen und Fussballer trauen sich im Spiel etwas zu, haben eine entsprechende Körperhaltung und behalten ihr Selbstvertrauen auch dann, wenn etwas schiefeht. Sie setzen sich herausfordernde Ziele im Training und im Spiel und trauen sich, diese anzugehen.



«Motivier deine Spielerinnen und Spieler immer wieder, mutig zu spielen und sich hohe Ziele zu setzen. Begleite sie bei diesem Prozess.»

Engagement

Engagement bedeutet Einsatz zeigen, sich anstrengen und Energie aufwenden.

Spielerinnen und Spieler mit grossem Engagement erkennst du daran, dass sie stets mit grosser Leidenschaft und Freude trainieren und spielen. Sie zeigen auch bei Schwierigkeiten und nach Rückschlägen hohe Anstrengungsbereitschaft. Auf das Training und das Spiel bereiten sie sich seriös vor, denn sie wollen sich permanent verbessern. Sie setzen sich Ziele und überlegen eigenständig, wie sie diese erreichen.



«Ganz bewusst lobe ich meine Spielerinnen und Spieler, wenn sie grosses Engagement an den Tag legen. Unabhängig davon, ob eine Aktion klappt oder auch einmal nicht. Damit motiviere ich sie, beim nächsten Mal wieder ihr Bestes zu geben.»

Video:
Lebenskompetenzen fördern



Emotionale Regulation

Emotionale Regulation lenkt Gefühle in die richtigen Bahnen und hilft beim Erreichen von Zielen.

Spielerinnen und Spieler, die das beherrschen, bleiben meist ruhig und können klar denken. Im Team kommunizieren sie mit ruhiger Stimme, auch wenn es hektisch wird. Mitspielerinnen und Mitspielern geben sie Energie, indem sie diese anfeuern und auch nach einem Misserfolg aufmuntern. Bezüglich Leidenschaft und Spielfreude sind sie den anderen ein Vorbild und wachsen selbst in herausfordernden Situationen über sich hinaus.



«Besonders in einem Spiel rege ich mich manchmal riesig auf, wenn mir etwas nicht gelingt oder wenn der Schiedsrichter einen Fehler macht. Ein kleiner Trick hilft mir in solchen Situationen: Ich zähle von 10 bis 1. Anschliessend kann ich mich wieder aufs Spiel konzentrieren.»

Konzentration

Konzentration ist die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit.

Du erkennst konzentrierte Spielerinnen und Spieler daran, dass sie aktiv durch Kopfbewegungen nach visuellen Informationen suchen. Dabei sind sie sich der relevanten Standorte, Verschiebungen und Bewegungen sowie der freien Räume bewusst. Auch in ermüdetem Zustand oder bei grossen Herausforderungen gelingt es ihnen, den Fokus auf spielrelevanten Handlungen zu halten.



«Vermeide pauschale Instruktionen wie ‹Konzentriere dich mal› und unterstütze die Lenkung der Aufmerksamkeit mit präzisen und konkreten Anweisungen wie ‹Achte darauf, dass du auf der inneren Linie zum Tor stehst›.»

Kommunikation

Eine gute Kommunikation auf dem Spielfeld zeichnet sich durch klare Informationen, Anweisungen und Unterstützung aus.

Dabei erteilen Spielerinnen und Spieler Anweisungen, die anderen helfen, sich richtig zu verhalten. Sie feuern Mitspielerinnen und Mitspieler an, loben sie und unterstützen sie in ihren Handlungen. Sie hören ihren Teammitgliedern und der Trainerin oder dem Trainer aufmerksam zu und wollen Rückmeldungen umsetzen.



«Immer wieder fordere ich meine Spielerinnen und Spieler auf, dass sie sich gegenseitig unterstützen. Als Spielerin haben mir die kleinen Aufmunterungen jeweils sehr geholfen.»

Flexibilität

Flexibilität bedeutet, sich an wechselnde Anforderungen anzupassen und geistig beweglich zu agieren.

Flexible Spielerinnen und Spieler sind bereit, neue Aufgaben zu erfüllen und sich ändernde Vorgaben während eines Spiels umzusetzen. Sie können und wollen auf verschiedenen Positionen spielen und erkennen die Chancen neuer Spielsituationen.



«Flexibilität ist eine Kompetenz, über die vor allem ältere und fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler verfügen sollten. Sie kann jedoch auch schon früh erworben werden.»

Teamfähigkeit

«Wir brauchen die ganze Truppe, jeden Spieler des Teams, wenn wir erfolgreich sein wollen.»

Pep Guardiola

Fußball ist ein Team sport. Einzelne Spielerinnen und Spieler können in entscheidenden Momenten den Unterschied ausmachen. Doch ohne ein starkes Team bleiben die gemeinsamen Ziele in weiter Ferne.

Den äusseren Ring des «Team-Modells» bilden sechs Bereiche, die zu einem guten Teamgeist führen:

- **Commitment**
Ein Commitment wird idealerweise gemeinsam mit dem Team erarbeitet.
- **Rollen**
In jedem Team übernehmen die Mitglieder verschiedene Rollen. Jedes Teammitglied ist sich seiner Rolle bewusst und trägt seinen Anteil zum Erfolg bei.
- **Ziele**
Die Handlungen orientieren sich an gemeinsamen Zielen.
- **Kommunikation**
Eine wertschätzende Kommunikation prägt das Klima innerhalb eines Teams.
- **Leadership**
Führung übernehmen und sich führen lassen sind wichtig für die Teamentwicklung.
- **Konflikte**
Ein gut funktionierendes Team spricht Konflikte an und löst sie konstruktiv.

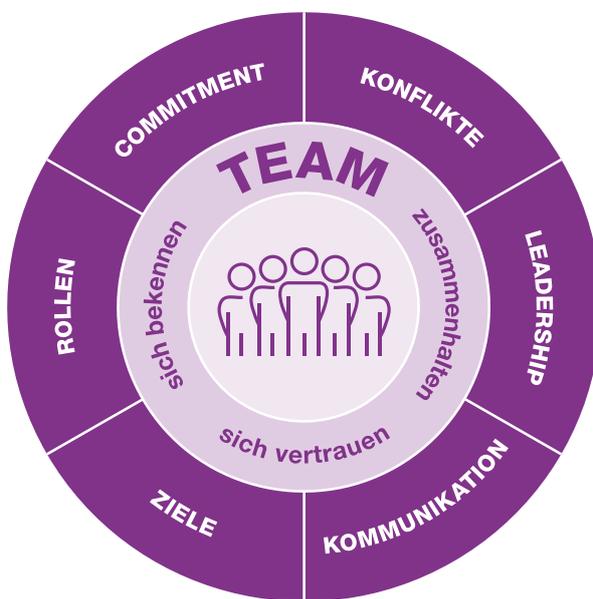


Abbildung 14: Das Team-Modell

Rund um das Team stehen jene Handlungen im Zentrum, die jedes Teammitglied ausführen soll. Wenn sich alle zum Team **bekennen** und dessen Werte leben, können sich die Mitglieder gegenseitig **vertrauen**. Auf und neben dem Platz gilt es **zusammenzuhalten**.

«Das Team-Modell zeigt dir Bereiche auf, in denen du mit deinem Team arbeiten kannst. Teambildung ist ein permanenter Prozess.»



Fussball unterrichten



Das Wichtigste in Kürze: Wie unterrichten?

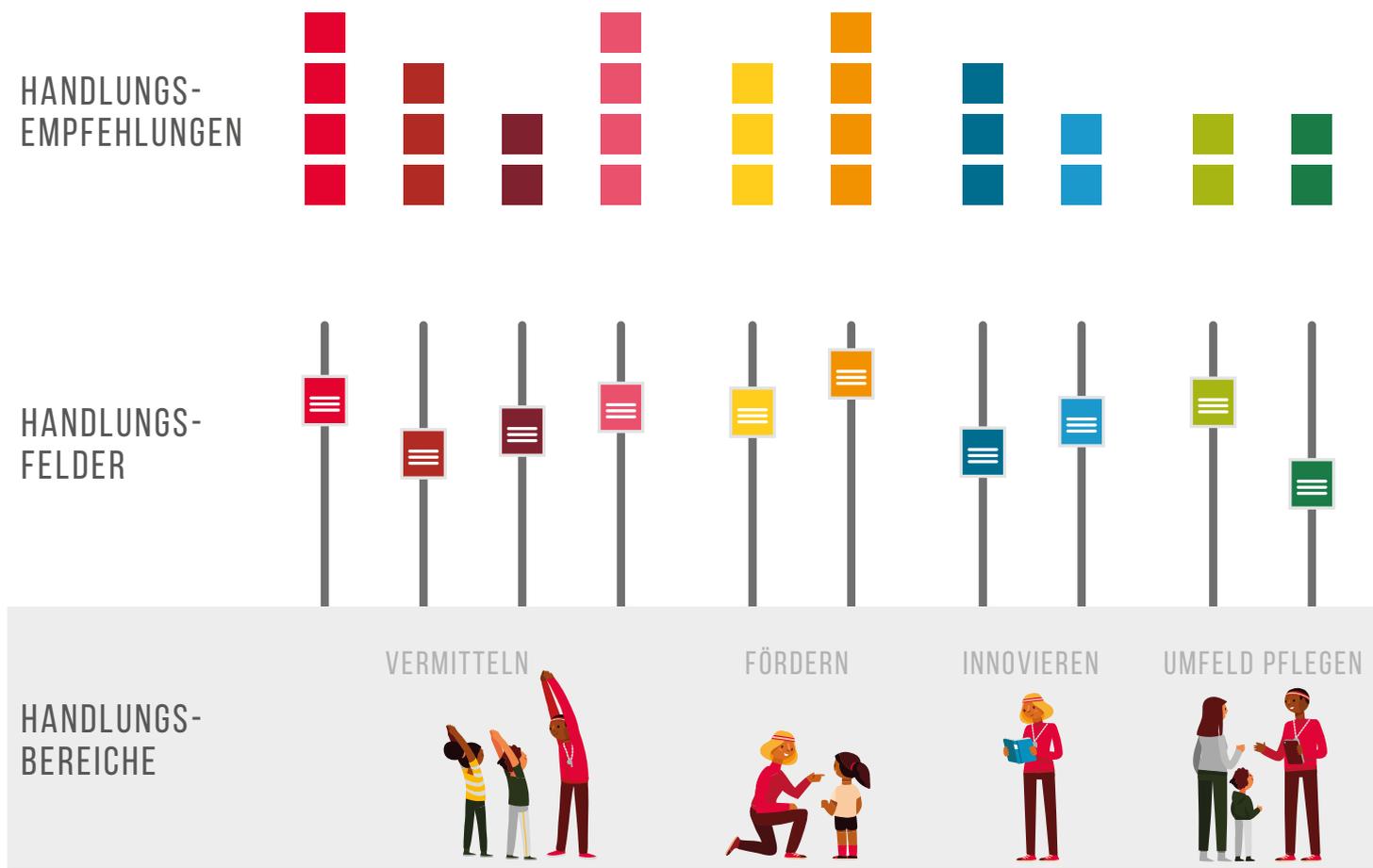


Abbildung 15: Handlungsbereiche, Handlungsfelder und Handlungsempfehlungen des SFV-Ausbildungsverständnisses

Zielgruppengerecht und praxisnah

Im Zentrum der Ausbildung stehen die Kinder und Jugendlichen. Sie bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit und entwickeln eigene Ziele, Bedürfnisse, Erwartungen und Ansprüche. Um dem gerecht zu werden, erhältst du im Manual Fussball zahlreiche konkrete Handlungsempfehlungen. Diese werden in zehn Handlungsfelder eingebettet. Die Handlungsfelder wiederum lassen sich den vier übergeordneten Handlungsbereichen «Vermitteln», «Fördern», «Innovieren» und «Umfeld pflegen» zuordnen (vgl. Abbildung 15).

«Vermitteln» und «Fördern» im Fokus

Der Handlungsbereich «Vermitteln» widmet sich dem eigentlichen «Kerngeschäft» der Trainerinnen und Trainer, dem Unterrichten. Dabei erfährst du, wie du die Inhalte des Fussballs (z. B. zur Erscheinungsform «Das Spiel variantenreich und situationsangepasst aufbauen») alters- und zielgruppengerecht aufbereitest und vermittelst.

Der Handlungsbereich «Fördern» zeigt dir, wie du eine positive Entwicklung und Entfaltung von Kindern und Jugendlichen unterstützt. Im Zentrum stehen dabei die persönlichkeitsbildenden Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die über den Fussball hinausgehen.

Die farbliche Nähe zwischen den Handlungsbereichen «Vermitteln» und «Fördern» symbolisiert deren inhaltliche Überschneidung: Wer vermittelt, der fördert auch – und umgekehrt.

Die Handlungsbereiche «Innovieren» und «Umfeld pflegen» werden im vorliegenden Manual nur am Rande beleuchtet. Eine Vertiefung erfolgt im Rahmen der Weiterbildung.

 jsle.ch/xS2L

Vermitteln



Abbildung 16: Die vier Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Vermitteln»

Der Handlungsbereich «Vermitteln» beschreibt alles, was mit dem Lehren und Lernen des Fußballs zu tun hat.

Dabei gliedert er sich in vier Handlungsfelder (vgl. Abbildung 16). Jedes davon enthält praxisorientierte Handlungsempfehlungen. Diese sind auf den nachfolgenden Seiten erläutert.

Online-Kurs «Vermitteln»



Lernförderliches Klima ermöglichen

Jedem Lernprozess soll ein angenehmes, wertschätzendes und angstfreies Klima zugrunde liegen. Spielerinnen und Spieler, die sich wohlfühlen, lernen leichter und besser. Dafür ist deine Beziehung zu den Kindern und Jugendlichen entscheidend. Leg viel Wert auf ein positives Gruppenklima und kreierte mit deinem Verhalten und deiner Haltung ein lernförderliches Ambiente.

Begeisterung wecken und Freude auslösen

Lachen, Lernen, Leisten! So lauten die Zutaten des Erfolgsrezepts L-L-L, dessen sich schon Generationen von Sportlehrkräften sowie Trainerinnen und Trainer bedient haben. Das erste «L» spielt eine besonders wichtige Rolle. Fussballerlebnisse mit hohem Gelingens- und Spassfaktor wirken ungemein motivierend.

 jsle.ch/7BkU

Tipp: Steck die Spielerinnen und Spieler mit deiner Freude und Begeisterung für den Fussball an.

Kinder und Jugendliche wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln

Leb einen respektvollen und wertschätzenden Umgang vor. Sorge für ein lernförderliches Klima, indem du deinen Spielerinnen und Spielern aktiv zuhörst, dich für sie interessierst und ihnen höflich und herzlich begegnest.

 jsle.ch/5Lth

Tipp: Achte darauf, dass du alle deine Spielerinnen und Spieler persönlich begrüsst und verabschiedest. Nimm dich dabei bewusst auch den unauffälligen an und frag sie, wie ihr Tag war oder wie es ihnen geht.

Fehler nutzen

Pflege eine tolerante Fehlerkultur. Spielerinnen und Spieler haben so keine Angst vor Misserfolgen, suchen die Herausforderung und sind motiviert. Sie analysieren Niederlagen und Fehler, lernen daraus und verbessern sich.

 jsle.ch/2PfJ

Tipp: Bestärke deine Kinder und Jugendlichen darin, im Training mutig aufzutreten und neue Sachen auszuprobieren. Lobe sie für ihre Bemühungen und erkläre ihnen, dass Fehler normal sind und dazugehören.

Kinder und Jugendliche einbeziehen und Zugehörigkeit fördern

Lass den Spielerinnen und Spielern Raum für Entscheidungen und Mitsprache, wenn du das Training gestaltest. Achte darauf, dass sich alle im Team integriert, aufgehoben und willkommen fühlen.

 jsle.ch/3FrH

Tipp: Besprich mit deinen Jugendlichen, mit welchem Spielplan ihr ins nächste Spiel gehen wollt. Werte mit ihnen das Ergebnis aus und zieht zusammen Schlüsse für die Zukunft.



«Jeweils vor den Sommer- und den Weihnachtsferien hole ich Rückmeldungen von meinem Team ein. Auf einem Blatt notieren die

Jugendlichen Stichworte zu drei Fragen: Was gefällt ihnen am Training, was gefällt ihnen weniger und welche Wünsche oder Anregungen haben sie für die Zukunft. Wenn wir wieder starten, fasse ich die Ergebnisse der Umfrage kurz zusammen und zeige ihnen die Massnahmen auf, die ich daraus ableite. Die Jugendlichen können so den Trainingsprozess mitgestalten und fühlen sich ernst genommen.»

Lernziele priorisieren und Struktur schaffen

Richte die Planung, die Durchführung und die Evaluation deiner Aktivitäten nach Zielen aus. Achte besonders darauf, dass du neben taktischen, technischen und athletischen Zielen auch solche zur Entwicklung der Persönlichkeit festlegst. Priorisiere die Ziele im Austausch mit den Spielerinnen und Spielern, überprüfe sie regelmässig und passe sie laufend an. Diese zielorientierte Herangehensweise setzt voraus, dass du deine Ausbildungsinhalte sinnvoll gliederst und deine Trainings entsprechend strukturierst.

Ziele priorisieren und transparent kommunizieren

Ziele dienen als Orientierung und Motivations-spritze. Kommuniziere sie im regelmässigen Austausch mit deinem Team, hinterfrage sie kritisch, passe sie an und/oder priorisiere sie neu. Informiere zu Beginn von jedem Training und jedem Spiel, welche Ziele ihr verfolgt.

 jsle.ch/3uxn

Tipp: Sei SMART bei der Zielformulierung. Demnach ist ein Ziel spezifisch (d. h. möglichst konkret), messbar, attraktiv, realistisch und terminiert (bis wann soll das Ziel erreicht sein?).

Ziele überprüfen und Lernfortschritte aufzeigen

Regelmässige Standortbestimmungen zeigen den individuellen Lernfortschritt auf und wirken motivierend. Nutze die Erkenntnisse aus der Überprüfung der Ziele für die Planung.

 jsle.ch/3uu8

Tipp: Führe in deinen Trainings regelmässig Lernkontrollen durch. Spiel- oder Übungsformen mit messbarem Charakter sind besonders reizvoll, da sie den Fortschritt gut dokumentieren.



«Im Training arbeiteten wir über eine längere Zeit an der Torschuss-technik. Dabei machte der Trainer am Anfang und drei Monate später Videoaufnahmen. Ich hatte schon das Gefühl, mich verbessert zu haben. Aber als ich dann den Videovergleich anschaute, war ich sehr überrascht über meine Fortschritte. Das hat mich extrem motiviert!»

Tipps zur Trainingsgestaltung

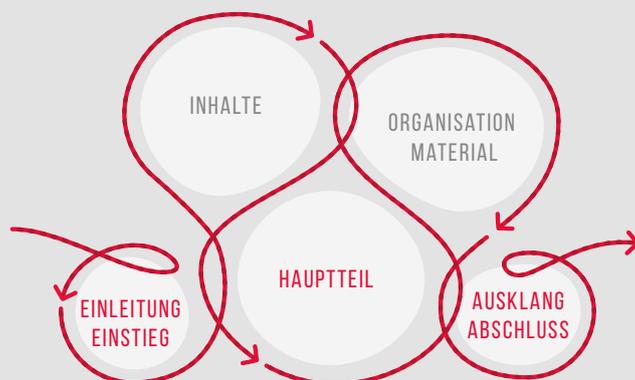


Abbildung 17: Der «rote Faden» als Qualitätsmerkmal eines gelungenen Trainings

Qualitativ hochstehende Trainings folgen einem roten Faden (vgl. Abbildung 17). So sind Lektionsteile (Einstieg–Hauptteil–Abschluss), Inhalte, Ziele, Material und Organisationsformen gut aufeinander abgestimmt:

- Integriere bereits im Einstieg Spielformen und Übungen, die auf den Hauptteil vorbereiten.
- Häufiges Auf- und Abbauen von Spielfeldern und Material braucht Zeit. Prüfe, ob du Spielfelder, Organisationsformen und Material des Hauptteils auch im Einstieg und im Abschluss verwenden kannst (vgl. auch S. 43).
- Weniger ist mehr: Gerade mit jungen Spielerinnen und Spielern lohnt es sich, mit wenigen Spielformen und Übungen zu arbeiten und diese stetig zu variieren.

Fussballaktivitäten zielgerichtet planen

Trainerinnen und Trainer handeln wirksam und zielgerichtet. Wenn du Ziele erreichst, dann ist das nicht Zufall, sondern das Resultat einer sorgfältigen Vorbereitung. Die Fähigkeit, Aktivitäten sinnvoll und strukturiert zu planen, ist eine Kernkompetenz von Trainerinnen und Trainern. Orientiere dich dabei am J+S-Planungskreislauf (vgl. Abbildung 18).

Der J+S-Planungskreislauf

Nimm im Sinne eines Soll-Ist-Vergleichs zu erst eine Standortbestimmung vor **(1)**. Analysiere die Teilnehmenden (z. B. Stärken vs. Schwächen, Können, Motivation, Bedürfnisse) sowie die Rahmenbedingungen (z. B. Infrastruktur, Anzahl Trainings). Leg aufbauend auf der durchgeführten Analyse – und im Austausch mit dem Team – die fussballerischen, die verhaltensbezogenen und die sozialen Ziele fest und ordne sie zeitlich ein (kurz-, mittel- oder langfristige Ziele) **(2)**. Plane dann auf Basis der gesetzten Ziele **(3)**. Gewichte die Inhalte und ordne sie bestimmten Zeiträumen zu. Dabei gibt es verschiedene Arten von Planung – von sehr langfristig bis sehr kurzfristig. Im Bereich von J+S planst du in erster Linie mittelfristig über die Dauer des Kurses (Jahres- oder Halbjahresplanung) sowie für die einzelnen Lektionen. Anschliessend geht es an die Umsetzung im Training und/oder Wettkampf **(4)**. Stell dabei immer wieder den Bezug zu den gefassten Zielen her und leg dar, wieso du wann welche Trainingsmassnahmen

durchführst. Im letzten Schritt wertest du die durchgeführten Fussballaktivitäten gemeinsam mit den Teilnehmenden aus **(5)**. Um die Entwicklung deiner Trainingsgruppe besser beurteilen zu können, kannst du zusätzlich die Leistungen von Vergleichsgruppen analysieren **(6)**. Orientiere dich bei der Auswertung an verschiedenen Leitfragen:

- Hat die Trainingsgruppe die gesetzten Ziele erreicht? Wenn ja, weshalb? Wenn nein, weshalb nicht?
- Was hat sie gemäss Planung und in der gewünschten Qualität realisiert? Was nicht?
- Was sollte sie beim nächsten Mal anders machen? Was noch einmal gleich?

Planungstools nutzen

Um dir das Planen zu erleichtern, stehen dir verschiedene allgemeine und sportartspezifische Tools zur Verfügung. Diese reichen von einfachen Vorlagen bis hin zu ausgeklügelten, digitalen Werkzeugen. Gemäss den Weisungen von J+S ist eine schriftliche Planung für die Durchführung von J+S-Aktivitäten verbindlich. Dabei entscheidest du, mit welchen Werkzeugen du arbeiten möchtest.

Der SFV stellt dir mit Clubcorner ein kostenloses Planungsinstrument zur Verfügung.

 clubcorner.ch



Abbildung 18: Der J+S-Planungskreislauf

Inhalte sinnvoll strukturieren

Leg basierend auf den übergeordneten Zielen die Inhalte deiner Trainings fest. Das Trainingsschema des SFV liefert dir eine sinnvolle Strukturierungsvorlage (vgl. Abb. 19). Halte dich in der Regel an den dreiteiligen Trainingsaufbau mit Einstieg, Hauptteil und Abschluss und achte darauf, dass die Trainingsinhalte gut aufeinander abgestimmt sind (vgl. Box «Tipps zur Trainingsgestaltung»).

Tipps: Das Trainingsschema definiert die zeitliche Bandbreite für die drei Teile des Trainings. Nutze den Spielraum. Beachte aber gleichzeitig die Gesamtdauer des Trainings von 90 Minuten.



EINSTIEG		HAUPTTEIL		ABSCHLUSS
20' – 30'		30' – 45'	15' – 20'	5' – 10'
WAS?	<ul style="list-style-type: none"> – TA/TE/PE – AT – Prävention – AT – Explosivität 	<ul style="list-style-type: none"> – TA/TE/AT/PE – Fussball spielen lernen – Fussball spielen 		<ul style="list-style-type: none"> – Cool-down – Mobilität – Austausch
	<ul style="list-style-type: none"> – Motivierend – Progressiv – Angepasst 	<ul style="list-style-type: none"> – Bedürfnisorientiert – Zielorientiert – Spielorientiert 		<ul style="list-style-type: none"> – Rituell – Beruhigend – Entspannend
	<ul style="list-style-type: none"> – TA/TE – Vorbereitung – AT – Körperliche Vorbereitung – PE – Aufbau der Leistungsbereitschaft 	<ul style="list-style-type: none"> – Förderung der Freude am Fussball – Entwicklung der Fussballkompetenzen – Ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit 		<ul style="list-style-type: none"> – Erholung – Erhaltung der Mobilität – Emotionaler Ausgleich

Abbildung 19: Trainingsschema – Struktur und Inhalte

Gruppe sicher und effizient führen

Zu deinen Aufgaben als Trainerin oder Trainer gehört es, deinen Spielerinnen und Spielern grösstmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Plane vorausschauend, beobachte aufmerksam, reflektiere kritisch und erkenne mögliche Gefahren frühzeitig. Arbeite mit klaren Regeln und Konsequenzen bei Nichteinhalten und übe dich im Umgang mit Störungen und Unvorhergesehenem. So führst du deine Gruppe sicher und effizient und ermöglichst den Kindern und Jugendlichen eine maximale Lern- und Bewegungszeit.

Sicherheit gewährleisten

Als Trainerin oder Trainer gewährleistest du deinen Spielerinnen und Spielern körperliche und seelische Unversehrtheit. Plane im Sinne der Unfallprävention sorgfältig und berücksichtige mögliche Gefahrenquellen genauso wie die Voraussetzungen und Verfassung der Kinder und Jugendlichen sowie äussere Einflüsse (vgl. Tabelle 6 und Box «Verletzungsprävention»).

 jsle.ch/8Dna

Tipp: Spiel deine Aktivität vorgängig im Kopf durch. Schätze mögliche Risiken realistisch ein. Falls nötig, ergreife entsprechende Massnahmen, um das Restrisiko zu minimieren (Übungen entschärfen, Sturzräume absichern usw.).



«Meine Trainings und Spiele plane ich sehr sorgfältig. Viel Zeit nehme ich mir fürs Vorbereiten der Auswärtsspiele. Ich achte darauf, dass alle Spielerinnen und Spieler einen Platz für die Anfahrt haben. Vor der Abfahrt stelle ich das Teammaterial inklusive Erste-Hilfe-Koffer bereit. Danach kontrolliere ich, ob alle die nötige, der aktuellen Situation entsprechende persönliche Ausrüstung bei sich haben. So können wir uns dann vor Ort ausschliesslich dem Spiel widmen.»

Tabelle 6: Sicherheitsrelevante Leitfragen im Rahmen von Fussballaktivitäten

Planung

1

Aktivität

- Wie sind die Verhältnisse (Jahreszeit, Tageszeit, Wetter usw.)?
- In welchem Zustand befinden sich die Trainings- und Spielplätze?
- Verfüge ich über taugliches Trainingsmaterial (Tore, Bälle, Markierungsteller)?
- Entsprechen Inhalte und Dosierung den individuellen Voraussetzungen der Spielerinnen und Spieler? Stimmt der methodische Aufbau?

Vor Ort

2

Aktivität

- Wie sind die effektiven Verhältnisse vor Ort? Wie lauten die Prognosen?
- Haben alle Uhren und Schmuck abgelegt oder abgeklebt?
- Tragen die Spielerinnen und Spieler das richtige Schuhwerk und Schienbeinschoner?
- Sind Apotheke, Notfallnummern und Nummern der Eltern in Griffnähe?
- Sind das vorhandene Material und die Ausrüstung intakt und einsatzbereit?
- Sind die Fussballtore verankert oder gesichert?

Während der Aktivität

3

Aktivität

- Verändern sich die Verhältnisse während der Aktivität (Gewitter, Nebel u. a.)?
- Wie verändert sich die körperliche und psychische Verfassung der Spielerinnen und Spieler?
- Braucht es zusätzliche Pausen?
- Muss ich Spielformen und Übungen anpassen?

Verletzungsprävention

Fokussieren und Aktivieren

Aktiviere zu Beginn jedes Trainings Körper und Geist. Stimme die Spielerinnen und Spieler mental auf das Kommende ein. Bereite sie beim Aufwärmen auf die körperlichen Anforderungen vor. Dazu eignen sich Spielformen und technische Übungen. Integriere dynamische, abwechslungsreiche Mobilisations- und Stabilisationsübungen sowie Kräftigungsübungen für Muskelgruppen, die ihr in der bevorstehenden Aktivität besonders beansprucht. Widme dich erst danach dem Explosivitätsteil des Einstiegs.

Angepasste Belastung während der Aktivität

Die fussballerische Aktivität soll den körperlichen Fähigkeiten, dem Trainingszustand, dem Können sowie der mentalen Verfassung – kurz: der individuellen Belastbarkeit der Kinder und Jugendlichen –

angepasst sein. Eine Überforderung kann zu verhängnisvollen Verletzungen führen. Bilde Leistungsgruppen und stelle herausfordernde, zielgerichtete Aufgaben. Steigere Trainingsumfang und -intensität kontinuierlich und versuche, jede Spielerin und jeden Spieler optimal zu fordern. Variiere Übungen und Aufgaben regelmässig, damit Körper und Geist ständig reagieren müssen. Ermögliche der Belastung entsprechende Erholungszeiten.

Erste-Hilfe-Massnahmen bei Verletzungen

Als J+S-Leiterin oder -Leiter weisst du, welche Erste-Hilfe-Massnahmen du auf Basis deiner Kompetenzen einleitest, wenn es trotz aller Sorgfalt während der Fussballaktivität zu einer Verletzung kommt.

 jsle.ch/9Yhr

Merkblatt zur Unfallprävention
im Fussball



«In Sicherheitsfragen arbeiten J+S und der SFV eng mit verschiedenen Partnern zusammen. Gemeinsam mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) hat der SFV ein Merkblatt mit Massnahmen erstellt, die Unfällen vorbeugen sollen. Weitere Informationen rund um die Sicherheit und die Unfall-/Verletzungsprävention findest du auf den Websites der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) sowie der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt (Suva). Auch die Rega ist eine wichtige Partnerin von J+S. Die ihr gemeldeten Kinder und Jugendlichen sowie J+S-Leiterinnen und -Leiter gelten während der J+S-Aktivität als Gönnerinnen und Gönner.»

Hohe Lern- und Bewegungszeit ermöglichen

Achte auf eine hohe Lern- und Bewegungszeit mit fließenden Übergängen, sinnvollen Organisationsformen, kurzen Erklärungen und einem geschickten Materialmanagement (vgl. Abbildung 20).

 jsle.ch/3Ctw

Tipp: Bedenke, dass grosse Gruppen die Bewegungszeit des Einzelnen herabsetzen können. Prüfe deshalb bei Spiel- und Übungsformen, ob sich diese auch in kleineren Gruppen durchführen lassen (z. B. eine Stafette mit vier 3er-Teams statt zwei 6er-Teams).

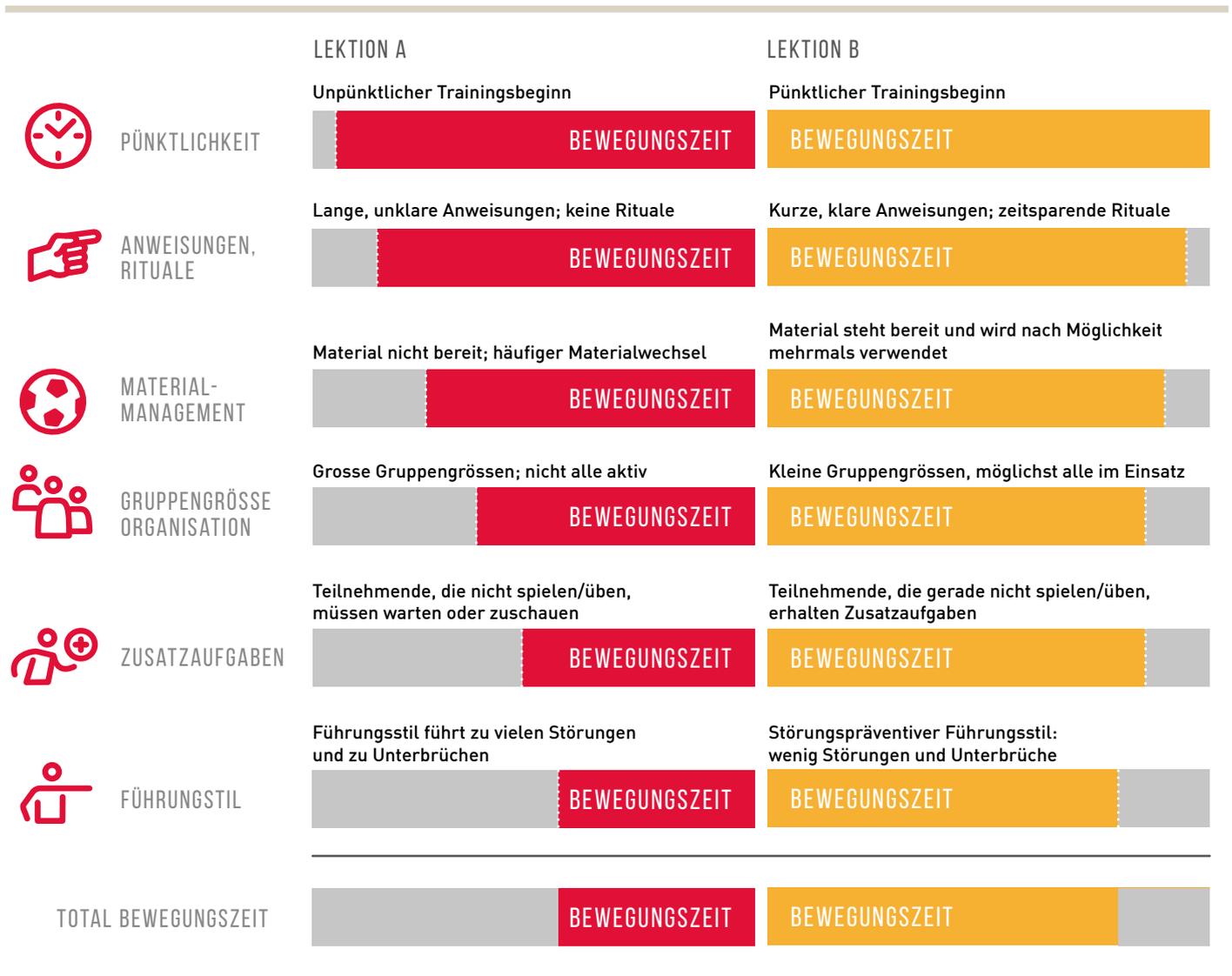


Abbildung 20: Massnahmen, um die Lern- und Bewegungszeit im Rahmen von Fussballaktivitäten zu steigern

Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben

Wie lernt man eigentlich am besten Fussball spielen? Indem man Fussball spielt! Regelmässig und zu Beginn in möglichst kleinen Gruppen mit ähnlichem Niveau. Das Lernen findet so mehrheitlich unbewusst statt. Es ist aber auch unbestritten, dass die Spielerinnen und Spieler zum Erreichen einer hohen fussballerischen Qualität wichtige Elemente oder

Werkzeuge zum richtigen Zeitpunkt systematisch erwerben und stabilisieren müssen. Wir sprechen hier von explizitem, bewusstem Lernen. Dazu braucht es viele Wiederholungen, die beim reinen Spielen nicht immer erreicht werden. Trainiere also nach dem Grundsatz: so spielnah wie möglich, mit vielen Lernanreizen und genügend Wiederholungen.

«Manchmal, wenn wir neue Sachen lernen, habe ich am Anfang ein bisschen Angst oder ich brauche etwas länger, bis ich es begriffen habe. Ich bin froh, wenn der Trainer die Übung dann leichter macht.»



Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten

Passen Übungen und Spielformen so an, dass sie auf das Niveau und die Bedürfnisse der einzelnen Spielerinnen und Spieler zugeschnitten sind. Mach dir dazu das «Rad der Variation» zunutze (vgl. Abb. 21) und halte immer das angestrebte Ziel vor Augen. Variiere beim Vorzeigen die Geschwindigkeit und berücksichtige verschiedene Perspektiven.

Tipp: Zeig Übungen bewusst auch mit dem Rücken zu deinen Spielerinnen und Spielern vor. So deckt sich ihre Perspektive mit deiner. Das ist einfacher, da es vielen schwerfällt, eine Bewegung spiegelverkehrt nachzumachen.

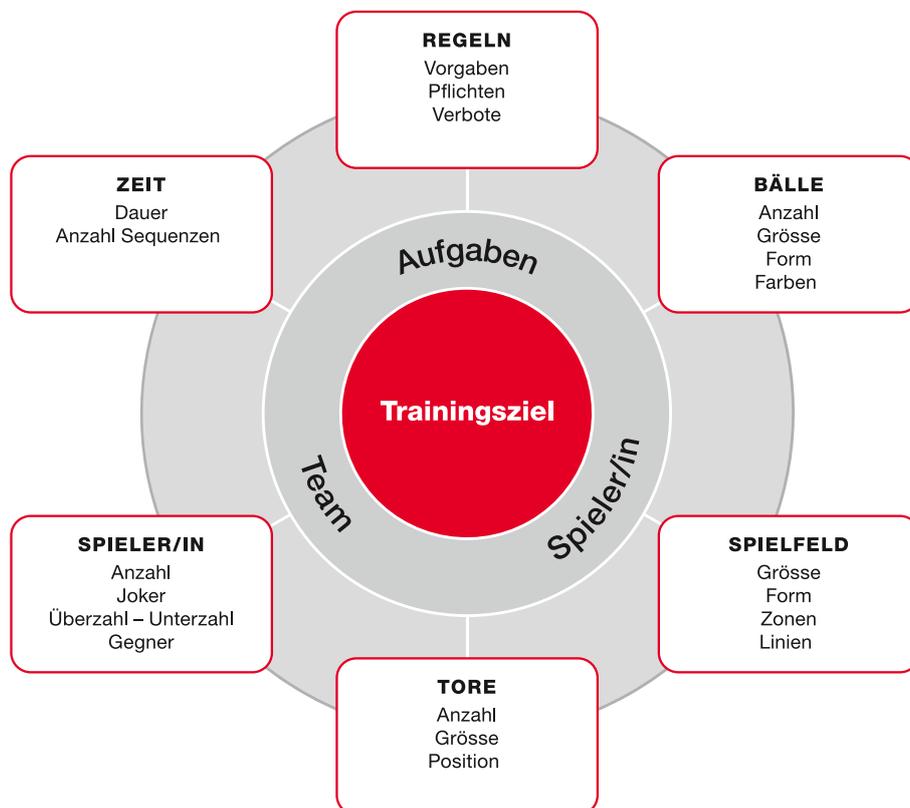


Abbildung 21: Das Rad der Variation



«Wenn ich einen Jugendlichen lobe, so versuche ich, möglichst konkret zu sein. Ich verknüpfe das Lob mit zusätzlichen Informationen. So sage ich nicht nur ‹Toll, wie du heute gespielt hast›, sondern ‹Toll, wie du heute im Spiel immer wieder zurückgelaufen bist›. So ist das Lob motivierend und erlaubt zusätzlich einen Lerneffekt. Der Jugendliche erfährt, was er gut gemacht hat.»

Individuelle und gemeinsame Erfolgserlebnisse ermöglichen

Erfolgserlebnisse prägen und motivieren die Spielerinnen und Spieler. Achte darauf, dass alle Erfolgserlebnisse feiern können. Sie rücken das Engagement und den Fortschritt der einzelnen Kinder und Jugendlichen in den Fokus, nicht das Resultat.

jsle.ch/2Q12

Tipp: Ermögliche gemeinsame Erfolgserlebnisse und formuliere Aufgaben, die das Team zusammen bewältigt (z. B. «Als Team jonglieren wir den Ball im heutigen Training 1000 Mal»).

Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben

Du steigert die Motivation der Kinder und Jugendlichen, indem du anregende Rückmeldungen gibst und sie eng begleitest. Gestalte dein Feedback wertschätzend und gemäss den unten stehenden Empfehlungen (vgl. Tabelle 7).

jsle.ch/80id

Tipp: Organisiere deine Trainings so, dass du genügend Zeit zum Beobachten hast. Nimm dir dabei vor, jeder Spielerin und jedem Spieler mindestens eine persönliche Rückmeldung zu geben.

Vielseitige Lernarrangements planen und umsetzen

Arbeite je nach Aufgabe und Teilnehmenden mit verschiedenen Lernwegen und Methoden. Garniere als kreative Verpackungskünstlerin oder kreativer Verpackungskünstler altbekannte Übungen mit neuen Zutaten.

jsle.ch/tM97

Tipp: Sorge in deinen Trainings mit vielfältigen Organisationsformen für Abwechslung: Übungen im Plenum, Einzel- oder Partnerübungen, Stationen in Kleingruppen.

Tabelle 7: Feedbackregeln



Bereitschaft klären: Ist der/die Empfänger/in willens, in der aktuellen Situation ein Feedback einer anderen Person entgegenzunehmen?



Ob Anerkennung oder Korrektur: offen, ehrlich und konstruktiv.



Beschreibend: ohne Wertung und Interpretation des Verhaltens.



Konkret: keine Verallgemeinerung, klar und deutlich dargelegt, so konkret wie möglich, nachprüfbar, gleichwohl aber achtsam und angemessen.



Subjektiv: Ich-Botschaften verwenden, von persönlichen Beobachtungen und Empfindungen sprechen, keine «Man-Botschaften».



Positiv sein: Anwendung der «Sandwich-Methode», Kritisches wird zwischen anerkennenden Anmerkungen eingelegt.



Nicht zu viel: nur so viel, wie der/die Empfänger/in verarbeiten und verändern kann. Umfang und auch Wortwahl dem Entwicklungsstand des/der Jugendlichen anpassen.



Rechtzeitig: Bei möglichst unmittelbarer Rückmeldung ist das Erlebte noch frisch und präsent.

Fördern



Abbildung 22: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Fördern»

Im Rahmen des Handlungsbereichs «Fördern» unterstützen Trainerinnen und Trainer Kinder und Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung. Zudem zeigen sie ihnen, wie sie Beziehungen positiv gestalten. Basierend auf diesen Zielen umfasst der Handlungsbereich «Fördern» zwei Handlungsfelder (vgl. Abbildung 22). Zu beiden erhältst du konkrete Handlungsempfehlungen.

Online-Kurs «Fördern»



Video «Fördern»



«Bei den Teamsitzungen vor dem Fußballspiel erklärt mir unser Trainer jeweils meine wichtigsten Aufgaben. Dabei betont er immer, was ich besonders gut kann. Das macht er bei allen so. Wir gehen dann immer mit einem sehr guten Gefühl ins Spiel.»

Persönliche Entwicklung unterstützen

Im Rahmen von J+S-Aktivitäten förderst du als Trainerin oder Trainer die persönliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Dabei setzen sie sich intensiv mit der eigenen Person auseinander (z. B. Haltung, Selbstwert, Emotionen, Körper, Bedürfnisse). Plane und gestalte Aktivitäten mit übergreifenden Zielen und orientiere dich dabei an den nachfolgenden Handlungsempfehlungen.

Selbstwert stärken

Steigere den Selbstwert der Spielerinnen und Spieler, indem du ihre individuellen Stärken betonst. Stelle gezielte Reflexionsfragen (z. B. «Worauf bist du heute stolz?») und ermögliche allen Erfolgserlebnisse.

 jsle.ch/2PGH

Selbstwahrnehmung fördern

Reg die Spielerinnen und Spieler an, sich achtsam mit ihrem Körper, ihren Emotionen, ihren Gedanken und ihren Mitmenschen auseinanderzusetzen («Wie wirke ich auf andere?») und fördere so ihre Selbstwahrnehmung.

 jsle.ch/bHu9

Selbstregulation fördern

Fördere im Rahmen deiner fussballerischen Aktivitäten die Selbstregulation (auch Selbstkontrolle) der Spielerinnen und Spieler. Sie sollen lernen, wahrgenommene Emotionen, Gedanken und Handlungen zu kontrollieren und zu steuern.

 jsle.ch/jWb1

Tipp: Ausgrenzung und Mobbing sind auch im Fussball ein Thema und wirken sich meist gravierend auf den Selbstwert der Betroffenen aus! Schau hin und reagiere, wenn Spielerinnen oder Spieler ausgegrenzt oder schikaniert werden.

Tipp: Bitte die Spielerinnen und Spieler, sich gegenseitig zu beobachten. Im Anschluss an eine Spielform schildert eine Spielerin oder ein Spieler, wie er oder sie sich gefühlt und eingebracht hat. Dann beschreibt jemand mit der Beobachterrolle seinen Eindruck. Decken sich die beiden Wahrnehmungen?

Tipp: Vereinbare mit den Jugendlichen präventiv Wenn-dann-Strategien (z. B. «Wenn mich ein Schiedsrichterentscheid nervt, dann wende ich mich bewusst ab und atme dreimal tief durch»).



«Niederlagen und Enttäuschungen gehören im Sport dazu. Im Spiel gibt es immer wieder Situationen, in denen ich mich ärgere oder frustriert bin. Im Sport lerne ich, mit diesen Emotionen umzugehen. Man muss das hinter sich lassen und nach vorne schauen.»

Beziehungen gestalten und Team stärken

Das zweite Handlungsfeld im Handlungsbereich «Fördern» rückt soziale Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen in den Fokus. So lernen und üben Kinder und Jugendliche im Fussball, die Beziehungen zu ihren Mitmenschen konstruktiv zu gestalten und Teamfähigkeit zu entwickeln. Als Trainerin oder Trainer spielst du

dabei eine Schlüsselrolle. Fördere werteorientiert und präge die Spielerinnen und Spieler positiv. Wenn junge Menschen die gelebten Werte verinnerlichen, beeinflusst das andere Lebensbereiche und sie eignen sich wegweisende Lebenskompetenzen für den Alltag, die Schule und den Beruf an.

Respektvollen und fairen Umgang fördern

Vermittle Werte wie Respekt, Höflichkeit und Anstand und lebe sie vor. Begegne Kindern und Jugendlichen auf Augenhöhe. Pflege den Dialog, respektiere Meinungen und Grenzen, befolge die Regeln, zeig Fairplay und halte die Spielerinnen und Spieler dazu an, es dir gleichzutun.

 jsle.ch/kFt2

Tipp: Nutze einen konkreten Vorfall (z. B. Beleidigung, Diskriminierung) als Lernsituation und thematisiere Werte wie Respekt und Fairplay. Vereinbart Verhaltensregeln, um solchen Grenzüberschreitungen entgegenzuwirken.

Verantwortung und Aufgaben übertragen

Fördere die Persönlichkeitsentwicklung der Spielerinnen und Spieler, indem du ihnen Verantwortung und Aufgaben überträgst. Signalisiere Vertrauen, akzeptiere andere Standpunkte und zeig dich fehlertolerant.

 jsle.ch/eZc2

Tipp: Konstituiere einen Spielerrat. Tauscht euch regelmässig aus und sucht nach gemeinsamen Lösungen.



«Bei uns im Verein haben wir ein Götti-System. Wer neu in den Verein kommt, erhält ein Gotti oder einen Götti. Das ist jemand, der schon länger im Team ist. Der kümmert sich dann um das neue Mitglied und zeigt ihm, wie alles läuft.»

Konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern

Biete den jungen Fussballerinnen und Fussballern die Chance, einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zu lernen. Fördere dabei wichtige Kompetenzen wie die Emotionskontrolle, die Kompromissfähigkeit oder die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel.

 jsle.ch/3mvg

Tipp: Kreiere ein Versöhnungsritual (z. B. Handschlag). Das Ritual – gekoppelt mit einer mündlichen Entschuldigung – hilft den Beteiligten, einen Streit beizulegen.

Vielfalt leben

Nutze die Vielfalt als Chance (z. B. Geschlecht, soziale Herkunft, Alter, Sprache, Religion, Behinderungen). Heb individuelle Stärken und deren Wichtigkeit für das Team hervor. Gestalte dein Angebot so, dass es allen Menschen offensteht.

 jsle.ch/3dL4

Tipp: Sensibilisiere die Spielerinnen und Spieler für Ausdrücke mit verletzendem oder diskriminierendem Charakter (z. B. rassistische oder homophobe Bemerkungen). Vereinbart entsprechende Kommunikationsregeln (z. B. Liste mit Wörtern, die tabu sind).

Innovieren



Abbildung 23: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Innovieren»

Sich kontinuierlich weiterentwickeln

Sich reflektieren

Reflektiere regelmässig deine Haltung und dein Verhalten als Trainerin oder Trainer. Führe dir deine Stärken vor Augen und überleg dir, in welchen Bereichen du dich noch verbessern kannst. Nimm dir bewusst Zeit für die Selbstreflexion und orientiere dich an Leitfragen wie z. B.: Wie trete ich auf? Wie kommuniziere ich? Mit welcher Haltung begegne ich meinem Gegenüber?

Sich persönliche Ziele setzen

Achte darauf, dass du nebst Zielen für dein Team auch eigene, persönliche Ziele festlegst. Stütz dich auf deine vorgängige Reflexion (siehe oben) und formulier für dich verhaltens- oder unterrichtsbezogene Ziele. Wie bei sportlichen Zielen sollten diese konkret, realistisch und auch überprüfbar sein (z. B. «Während 12 Wochen gebe ich jeder Spielerin und jedem Spieler in jedem Training mindestens eine Rückmeldung»).

Sich regelmässig weiterbilden

Im Rahmen ihrer persönlichen Entwicklung bilden sich Trainerinnen und Trainer laufend weiter. Nutze dazu einerseits die Weiterbildungsangebote von J+S und des SFV. Andererseits stehen dir auch sportartübergreifende Kurse und Module im Rahmen der Erwachsenenbildung (z. B. SVEB) offen.

jsle.ch/rFu1

J+S-Leitercheck



Eigene Aktivitäten weiterentwickeln

Aktivitäten reflektieren

Das zweite Handlungsfeld widmet sich der Frage, wie du deine Fussballaktivitäten weiterentwickeln kannst. Reflektiere dazu deine Trainings regelmässig. Prüfe verschiedene Evaluationstools und hol von den Spielerinnen und Spielern Feedback ein. Bitte weitere Personen wie z. B. andere Trainerinnen und Trainer um Rückmeldung zu deinen Fussballaktivitäten.

Entwicklung des Fussballs aktiv verfolgen

Sei bestrebt, deinen Spielerinnen und Spielern ein zeitgemässes und innovatives Trainingsangebot zu unterbreiten. Verfolge entsprechend die Entwicklung des Fussballs aufmerksam. Halte dich über die aktuellen Trends auf dem Laufenden, tausch dich mit Fussballkolleginnen und -kollegen aus, nimm an fussballspezifischen Weiterbildungen teil und vertiefe dich bei Bedarf in die Fachliteratur.

jsle.ch/pPw9



«Der J+S-Leitercheck veranschaulicht deine aktuellen Kompetenzen als Fussballtrainerin oder -trainer.

Basierend auf einer Selbsteinschätzung erhältst du eine individuelle Standortbestimmung. Mit diesem Hilfsmittel kannst du dich und deine Fussballaktivitäten kritisch reflektieren und weiterentwickeln.»

Umfeld pflegen



Abbildung 24: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Umfeld pflegen»

Sich aktiv in den Verein einbringen

Werte des Sports leben und in den Verein tragen

Mit deinem Wissen, deinem Können und deiner Haltung prägst du nicht nur die Kinder und Jugendlichen, sondern auch deinen Verein. Sei dir deiner Schlüsselrolle bewusst und tritt als Vorbild auf. Leb die Werte des Sports (vgl. Ethik-Charta S. 10) und bring diese in allen sportlichen und aussersportlichen Vereinsaktivitäten zum Ausdruck. Verfolge das Vereinsgeschehen aufmerksam und schau hin, wie sich Teilnehmende, Funktionäre und Trainerkolleginnen und -kollegen verhalten. Treten Verstösse gegen die Ethik-Charta auf (z.B. Übergriffe, Diskriminierung, Doping, unverantwortliche Trainingsmethoden), handelst du rasch und angemessen.



«Seit einiger Zeit bin ich bei uns im Verein auch im Vorstand tätig.

So kann ich meine Ideen und Vor-

stellungen einbringen. Vieles konnten wir schon umsetzen. Ein tolles Gefühl, wenn es den Kindern und Jugendlichen zugutekommt.

In der Gruppe hat es auch ein paar alte Hasen, die schon lange als Trainerin oder Trainer tätig sind. Von ihren Erfahrungen und ihrem Wissen profitiere ich enorm.»

Verein unterstützen und mitgestalten

Prüfe je nach deiner persönlichen Situation, ob du dich im Verein noch stärker einbringen möchtest (z. B. als Vorstandsmitglied).

jsle.ch/zXq7

SFV Interventionsschema



Swiss Sport Integrity

Anpiff im Vereinsvorstand



Schlüsselpersonen und -organisationen einbeziehen

Sich vernetzen und austauschen

Stelle sicher, dass du die relevanten Personen in deinem Umfeld kennst und mit ihnen in einem konstruktiven und partnerschaftlichen Dialog stehst. Dies sind sowohl vereinsinterne Personen (z. B. Trainerkolleginnen und -kollegen, Funktionärinnen und Funktionäre, J+S-Coach) als auch Personen aus anderen Vereinen oder aus dem Vereinsumfeld (z. B. Hallenwarte und Hallenwartinnen). Vergewissere dich zudem, dass du die massgebenden Organisationen im Schweizer Sport kennst (z. B. SFV, Regionalverband, J+S, Swiss Olympic, Sportämter u. a.). Auf ihren Plattformen findest du wichtige Infos und Wissenswertes rund um den Fussball. Nutze die Merkblätter und Weiterbildungsangebote der Fachstelle für Integration und Prävention des BASPO für Anliegen zu präventiven und integrativen Themen.

 jsle.ch/q0x5

Elternkontakte pflegen

Pflege den Austausch mit den Eltern der Kinder und Jugendlichen deines Teams. Informiere sie (z. B. bezüglich geplanter Anlässe), klär Rahmenbedingungen (z. B. Elternverhalten an einem Spiel) und binde sie nach Möglichkeit ein (z. B. Fahrgemeinschaften). Steh den Eltern für Fragen zur Verfügung und geh auch aktiv auf sie zu, wenn du bezüglich einer Spielerin oder eines Spielers Gesprächsbedarf hast.

Erlebnis vor Ergebnis



«Es gibt Momente, in denen du als Trainerin oder Trainer an deine Grenzen stösst und professionelle Hilfe benötigst. Die Jugendleiter-Beratung von Pro Juventute bietet dir rund um die Uhr Unterstützung. Fachpersonen beraten dich vertraulich und kostenlos bei der Suche nach Lösungen.»

 jsle.ch/oUi3

Good Practice



Good Practice

Bewährt und praxistauglich

Auf den folgenden Seiten findest du Ideen für dein Fußballtraining. Mit den aufgeführten, praxiserprobten Spielformen und Übungen lassen sich die erwünschten Erscheinungsformen in geeigneter Weise trainieren.

Die folgenden Praxisinhalte gliedern sich in vier Teile:

- Trainingsformen zu den Erscheinungsformen der Spielphase «Wir haben den Ball»
- Trainingsformen zu den Erscheinungsformen der Spielphase «Wir haben den Ball nicht»
- Trainingsformen zu spielphasenübergreifenden Erscheinungsformen (Athletik und Gesundheit)
- Trainingsformen zu spielphasenübergreifenden Erscheinungsformen (Persönlichkeit und Team)

Jeder Spielphase sind drei taktische Prinzipien zugeordnet – Verhaltensweisen, die den Erscheinungsformen zugrunde liegen. Unter der Spielphase «Wir haben den Ball» findest du zusätzlich Trainingsvorschläge zur Entwicklung des 1. Ballkontaktes und der Techniken, um das Spiel fortzusetzen.

Es folgen jeweils Ziele und Coachingpunkte, die dir genau aufzeigen, was du erreichen und worauf du besonders achten sollst. Die Entwicklungsfragen dienen dazu, deine Spielerinnen und Spieler in den Lernprozess einzubinden.

Die Basisspielform eignet sich besonders gut, um die Prinzipien sichtbar zu machen und zu beobachten. Für weitere Trainingsinhalte bedienst du dich der Spielformen und Übungen, wobei die Spielformen zu bevorzugen sind.

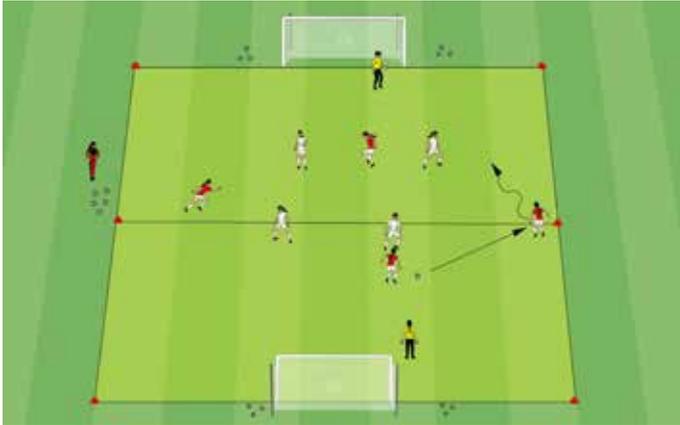


Spielphase «Wir haben den Ball»

Erscheinungsformen

- Das Spiel variantenreich und situationsangepasst aufbauen
- Torchancen variantenreich vorbereiten und erfolgreich abschliessen
- Offensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten

Taktische Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> – Breite und Tiefe nutzen – Lösungen anbieten – Angriff abschliessen
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> – Die Spieler/innen kennen die Prinzipien der taktischen Ausrichtung in der Spielphase «Wir haben den Ball». Begriffe wie «Raumgewinn», «Tiefe und Breite nutzen» sowie «Gut getimtes Freilaufen» sind ihnen geläufig. – Die Spieler/innen wenden die Prinzipien im Spiel an. – Die Spieler/innen nehmen Raum, Mitspieler/innen und Gegenspieler/innen wahr und erkennen erfolgversprechende Möglichkeiten in offensiver Spielrichtung.
Coachingpunkte	<ul style="list-style-type: none"> – Informationsaufnahme Raum, Mitspieler/innen, Gegenspieler/innen und Spielmöglichkeiten erkennen In Tornähe entschlossen den Abschluss suchen – Freilaufen Gut «getimt» Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz) Positionswechsel – Feldbesetzung Breite und Tiefe nutzen Raumgewinn – Kommunikation Mitspieler/innen unterstützen
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> – Ist es dir gelungen, die Breite und Tiefe des Spielfeldes zu nutzen? Konntest du dir daraus Vorteile verschaffen? – Warst du zu jeder Zeit anspielbar? – Hast du deine Angriffe erfolgreich abgeschlossen? Wenn nein, warum nicht? Welches Prinzip hast du vernachlässigt? Was kannst du verbessern (individuell/als Team)? – Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?

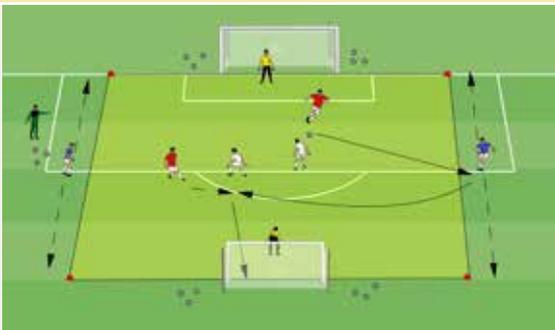
Basisspielform

Spielfeldgrösse: 35 x 20 Meter

4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen

Spiel mit zwei taktischen Aspekten:

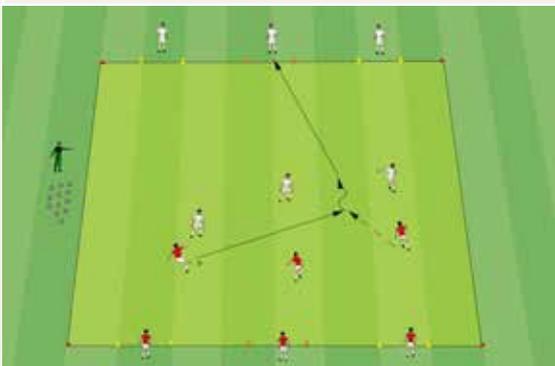
- Offensive Organisation: im Rhombus
- Defensive Organisation: 2 Linien

Spielformen

Spielfeldgrösse: 32 x 30 Meter

2 gegen 2 plus 2 Joker und 2 Torhüter/innen

Das Team in Ballbesitz versucht mit Hilfe der Aussenspieler/innen ein Tor zu erzielen.



Spielfeldgrösse: 35 x 25 Meter

3 gegen 3 mit 6 Zielspieler/innen in den Pylonentoren

Das Team in Ballbesitz versucht, die Zielspieler/innen des gegnerischen Teams anzuspielen. Sobald dies gelingt, spielen die 3 Zielspieler gegen die 3 roten Spieler.

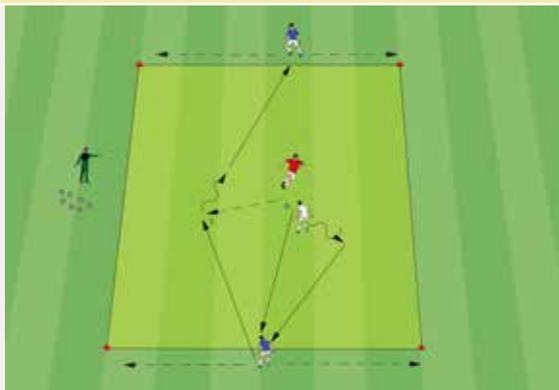


Spielfeldgrösse: 50 x 40 Meter

4 gegen 4 plus 2 Joker und 2 Torhüter/innen

Das Ziel ist, die offensive Überzahl zu nutzen, da die Joker immer mit dem Team in Ballbesitz spielen.

Übungen

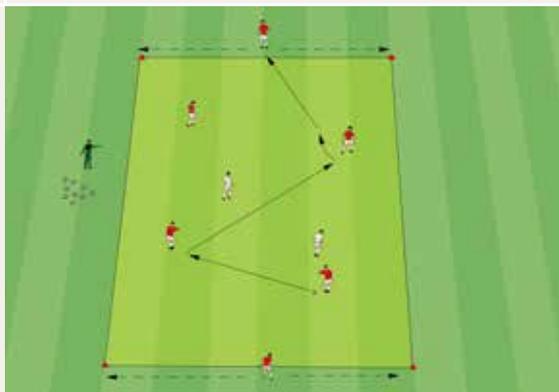


Spielfeldgrösse: 15 × 12 Meter

1 gegen 1 plus 2 Joker

Der oder die Spielerin im Ballbesitz kann mit den Jokern spielen.

Freies Spielverhalten in der Mitte und 2 Ballkontakte für die Joker. Ziel ist, von einem Joker zum anderen zu spielen (= 1 Punkt). Gelingt dies, kommt ein neuer Ball von der Trainerin oder dem Trainer.

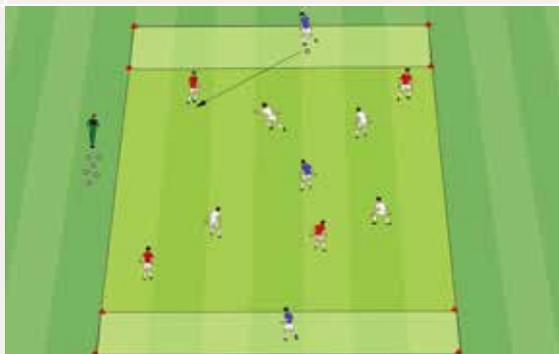


Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter

6 gegen 2

Das Ziel besteht darin, abwechselnd mit den beiden Aussenspieler/innen zu spielen.

Nach Ballgewinn versuchen die defensiven Spieler/innen (weiss) die Aussenspieler/innen anzuspieren.



Spielfeldgrösse: 35 × 20 Meter

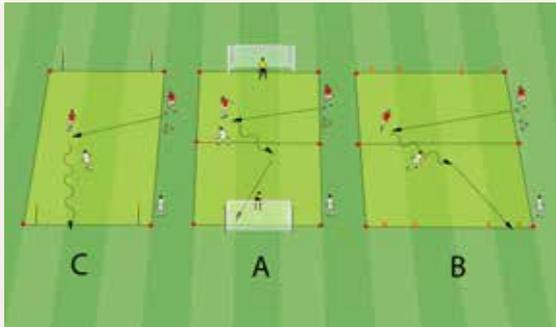
4 gegen 4 plus 3 Joker

4 gegen 4 mit jeweils 1 Joker in den Aussenzonen und 1 Joker innerhalb des Spielfeldes. Die Mannschaft in Ballbesitz versucht, den Ball von einer Aussenzone in die andere Aussenzone zu spielen. Die Spielrichtung wechselt ständig.

1. Ballkontakt und Dribbling

Ziele	<ul style="list-style-type: none"> – Die Spieler/innen kennen die drei Formen des Dribblings (ballhaltendes, raumgewinnendes und gegnerüberwindendes Dribbling) und verfügen über die entsprechenden technischen Kompetenzen. – Sie entscheiden sich bei Ballerhalt jeweils für eine erfolgsversprechende Variante und sind fähig, den 1. Ballkontakt entsprechend auszuführen (Orientierung, Dosierung). – Die Spieler/innen erzeugen mit dem 1. Ballkontakt und dem Dribbling Druck auf das Tor oder lösen sich vom Druck des gegnerischen Teams.
Coachingpunkte	<ul style="list-style-type: none"> – 1. Ballkontakt: Orientierung (Gegner/innen, freier Raum, Tor), Spannung im Rumpf, fixiertes Fussgelenk – Raumgewinnendes Dribbling: mit Tempo anlaufen und den Durchbruch in die Angriffszone suchen – Gegnerüberwindendes Dribbling: Finten einsetzen, um Gegner mit Rhythmuswechseln zu überspielen – Ballhaltendes Dribbling: Ball mit Körper geschickt abschirmen
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> – Hat der 1. Ballkontakt jeweils eine optimale Folgeaktion ermöglicht? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht? – Was kannst du verbessern, um erfolgreicher zu sein? – Hast du in der jeweiligen Situation die richtige Dribbling-Form gewählt und war sie erfolgreich? Wenn nein, was musst du verändern?

Spielformen



Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter

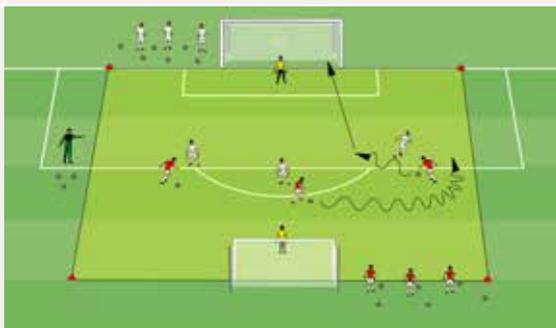
1 gegen 1 auf 3 Feldern

Auf jedem Feld eröffnet der oder die offensive Pausenspieler/in die Aktion mit einem Pass.

Auf Spielfeld A muss der oder die Spieler/in (rot) über die Mittellinie dribbeln, bevor er oder sie ein Tor erzielen darf.

Auf Feld B muss vor dem Torabschluss auch die Mittellinie überdribbelt werden.

Auf Spielfeld C sind Dribbeltore markiert.



Spielfeldgrösse: 32 × 36 Meter

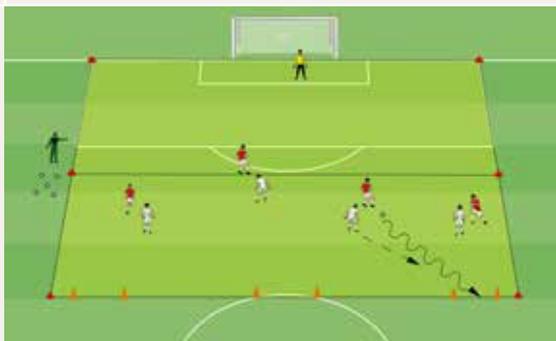
Dreifaches 1 gegen 1

Dreimal 1 gegen 1, wobei jedes Duell fertig gespielt wird.

Verlässt der Ball das Feld, spielen die äusseren Spieler/innen einen neuen Ball hinein.

Die Duelle sind erst nach einem Tor beendet.

Der oder die Trainer/in bestimmt eine Zeitlimite.



Spielfeldgrösse: 40 × 40 Meter

4 gegen 4 auf Pylonentore

Team A (rot) verteidigt das grosse Tor, Team B (weiss) die drei Pylonentore.

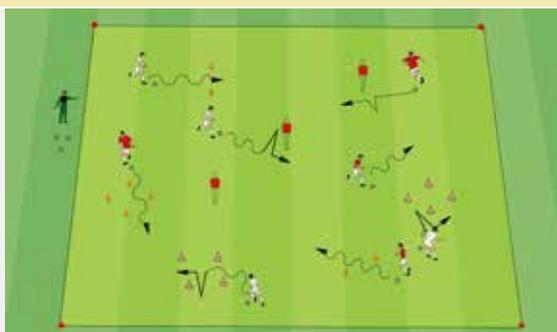
Gelingt es den Spieler/innen von Team A, den Ball durch eines der Pylonentore zu führen, gibt es einen Rollentausch.

Basisspielform

Spielfeldgrösse: 50 × 40 Meter

Dribbling-Spiel 4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen

4 gegen 4 in der Mittelzone (18 × 40 Meter) eines Feldes mit 2 Toren und 2 Torhüter/innen. Der oder die Angreifer/in muss dribbelnd in die Angriffszone gelangen, um ein Tor zu erzielen.

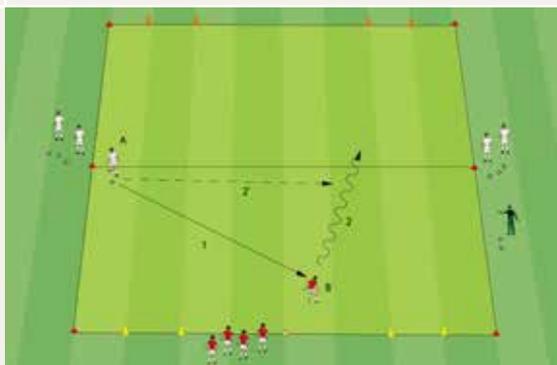
Übungen

Spielfeldgrösse: 30 × 20 Meter

Dribbling mit Finten

Die Spieler/innen dribbeln frei durch das markierte Spielfeld.

Spielerfiguren und Pylonenquadrate simulieren Gegenspieler/innen und bieten den Spieler/innen Möglichkeiten für Dribblings.

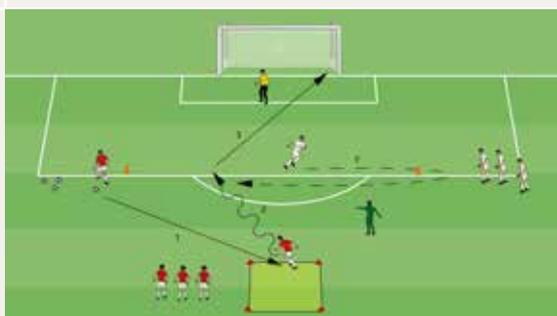


Spielfeldgrösse: 30 × 20 Meter

1 gegen 1 auf Pylonentore

A spielt B an und setzt sie/ihn sofort unter Druck. B versucht, über die Mittellinie zu gelangen und durch eines der beiden orangenen Pylonentore zu dribbeln.

Erobert A den Ball, dribbelt sie/er durch die gelben Pylonentore.

**1 gegen 1 mit Durchbruch auf das Tor**

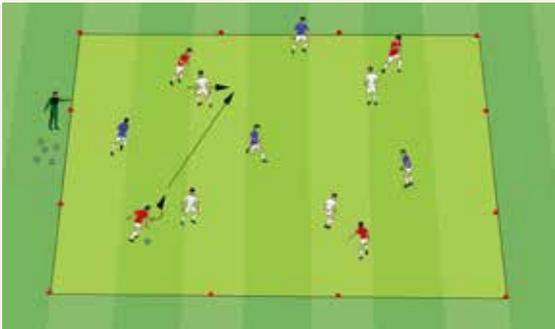
1 Verteidiger/in steht auf einem mit 2 Kegeln markierten Abschnitt der Strafraumlinie. Ein/e Angreifer/in befindet sich in einem Bereich (ca. 22 Meter) vor dem Tor.

Der oder die Angreifer/in erhält ein Zuspiel. Zeitgleich startet die Verteidigung um einen der beiden Pylonen und versucht, den durchbrechenden Angreifer/die durchbrechende Angreiferin am Abschluss zu hindern.

1. Ballkontakt und Pass

Ziele	<ul style="list-style-type: none"> – Die Spieler/innen kennen die drei Arten des Passes (Flachpass, Flanke, Flugball) und verfügen über die entsprechenden technischen Kompetenzen. – Die Spieler/innen entscheiden sich bei Ballerhalt jeweils für eine erfolgsversprechende Variante und sind fähig, den 1. Ballkontakt entsprechend auszuführen (Orientierung, Dosierung). – Die Spieler/innen öffnen mit dem 1. Ballkontakt den Passweg und spielen einen präzisen und scharfen Pass zum/r Mitspieler/in.
Coachingpunkte	<ul style="list-style-type: none"> – 1. Ballkontakt: Orientierung und Spielfortsetzung – Raum, Zeit und Position der Gegner/innen sowie der Mitspieler/innen wahrnehmen – Direktspiel: Doppelpass oder Pass über eine Drittperson – Arme leicht angewinkelt, Rumpfmuskulatur angespannt – Standbein neben dem Ball – Fussgelenk fixiert – Ball bei flachen Pässen in der Mitte, bei hohen Pässen im unteren Bereich treffen
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> – Sind deine Pässe optimal dosiert und präzise angekommen? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du tun, damit es dir gelingt? – Hat dir der 1. Ballkontakt jeweils einen Passweg geöffnet? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du tun, damit das öfters geschieht?

Spielformen

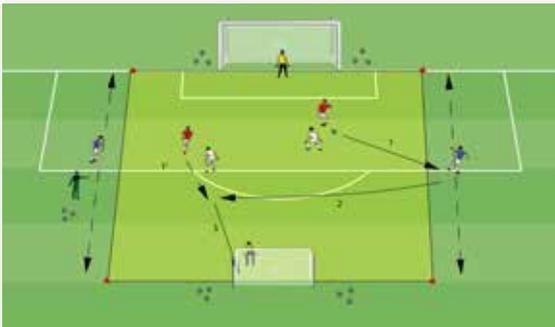


Spielfeldgrösse: 35 × 25 Meter

2 Teams gegen 1 Team

2 Teams spielen zusammen gegen 1 Team.

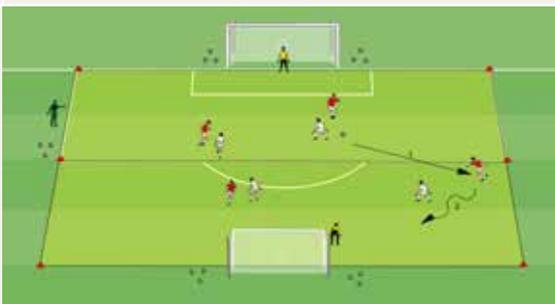
Die ballbesitzende Mannschaft erhält jeweils einen Punkt, wenn sie 5 Pässe in Folge gespielt hat.



Spielfeldgrösse: 30 × 20 Meter

2 gegen 2 plus 2 Joker und 2 Torhüter/innen

Das Team in Ballbesitz versucht mit Hilfe der Aussenspieler/innen ein Tor zu erzielen. Die Aussenspieler/innen dürfen den Ball maximal zweimal berühren.



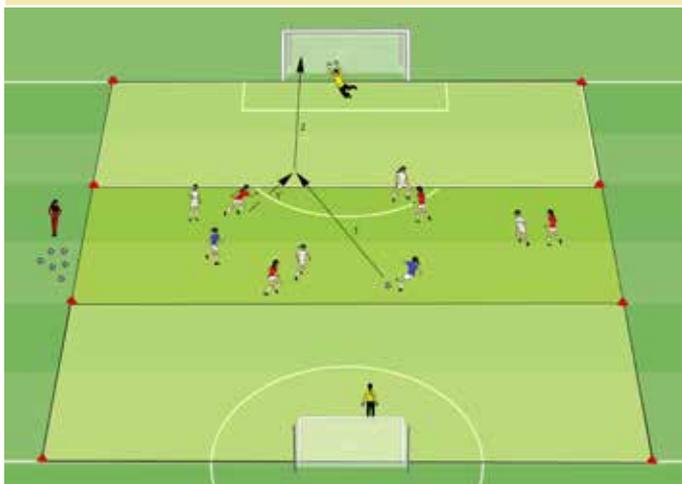
Spielfeldgrösse: 30 × 40 Meter

4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen

Der Ball darf nur mit einem Pass in die gegnerische Zone gelangen.

Die verteidigende Mannschaft hat immer max. 2 Spieler/innen pro Spielhälfte.

Um zum Torerfolg zu kommen, können hohe Zuspiele erfolgen.

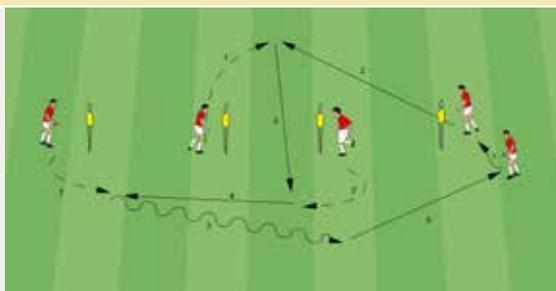
Basisspielform

Spielfeldgrösse: 50 × 40 Meter

4 gegen 4 plus 2 Joker und 2 Torhüter/innen

4 gegen 4 mit 2 Jokern in der Mittelzone eines Feldes von 50 × 40 Meter mit 2 Toren und 2 Torhüter/innen.

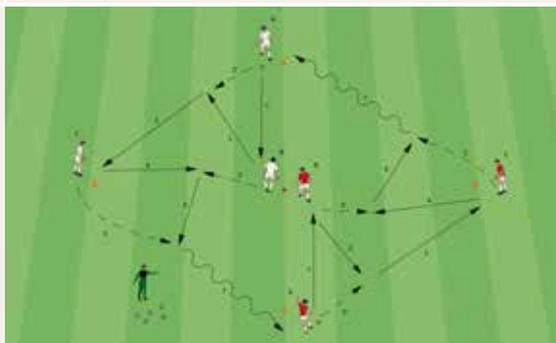
Der oder die Angreifer/in muss mittels Pass in die Angriffszone angespielt werden, um ein Tor zu erzielen.

Übungen**1. Ballkontakt, laufen und dribbeln**

Ball in der skizzierten Abfolge dem/der Mitspieler/in zuspielen.

Die orientierte Ballmitnahme mit dem Innen- wie auch dem Aussenrist variieren.

Der Ball in die Tiefe lässt sich mit einem Doppelpass ergänzen.



12 Meter Distanz zwischen Spieler/innen

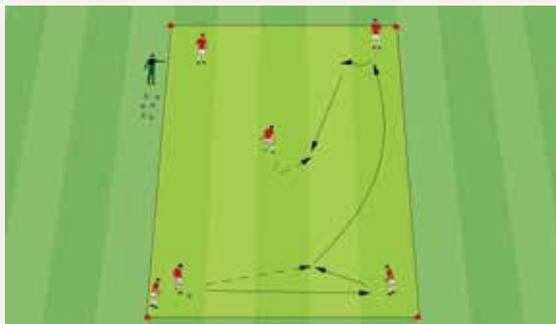
Passfolge

A spielt B an, diese/r lässt den Ball in Laufrichtung von A prallen.

A spielt einen Flachpass zu C.

C führt nun einen Doppelpass mit B aus und dribbelt anschliessend zum neuen Ausgangspunkt.

Die Spieler/innen wechseln die Position von A zu B zu C.



Spielfeldgrösse: 30 × 15 Meter

Offene Passfolge

Die beiden Spieler/innen mit Ball spielen den Ball beliebig weiter und folgen ihm.

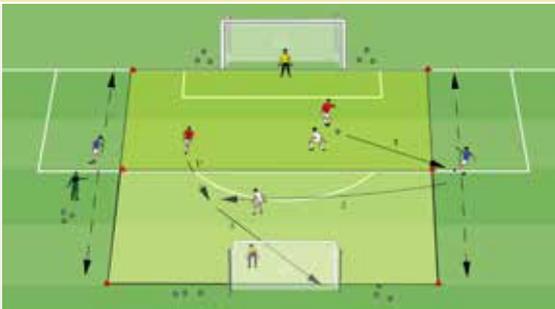
In einer zweiten Phase folgen sie ihm nicht und bewegen sich frei. Allerdings müssen die 5 Positionen immer besetzt sein.

Bälle in der Diagonale immer als Flugball spielen.

1. Ballkontakt und Torschuss

Ziele	<ul style="list-style-type: none"> – Die Spieler/innen kennen die verschiedenen Arten des Torschusses und verfügen über die entsprechenden technischen Kompetenzen. – Sie entscheiden sich bei Ballerhalt jeweils für eine erfolgsversprechende Variante und sind fähig, den 1. Ballkontakt entsprechend auszuführen (Orientierung, Dosierung). – Die Spieler/innen bereiten mit dem 1. Ballkontakt den Torschuss gezielt vor und schliessen effizient ab.
Coachingpunkte	<ul style="list-style-type: none"> – 1. Ballkontakt: Orientierung (Gegner/innen, freier Raum, Tor), Spannung im Rumpf, fixiertes Fussgelenk – Torschuss: Orientierung (Ball, Tor, Torhüter/in), situationsangepasste Wahl der Torschussart, rhythmischer Anlauf, Standbein neben Ball, Fussgelenk fixiert
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> – Hat dir der 1. Ballkontakt ermöglicht, den Torschuss gezielt auszuführen? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du verändern, damit es dir besser gelingt? – Hast du in der jeweiligen Situation die richtige Torschussart gewählt und war der Torschuss erfolgreich? Wenn nein, was musst du verändern?

Spielformen

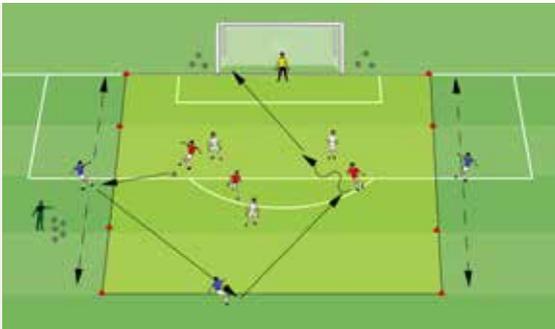


Spielfeldgrösse: 30 × 30 Meter

2 gegen 2 plus 2 Joker aussen und 2 Torhüter/innen

2 gegen 2 mit jeweils einem Joker auf jeder Seite. In der defensiven Zone ist nur 1 Verteidiger/in erlaubt.

Das Ziel besteht darin, möglichst oft zum Torabschluss zu kommen.



Spielfeldgrösse: 30 × 30 Meter

3 gegen 3 plus 3 Joker und 1 Torhüter/in

Wer den Ball erobert hat, muss vor dem Abschluss ein/e Wandspieler/in (blau) anspielen.

Bei einem Torerfolg erhält das erfolgreiche Team den nächsten Ball.



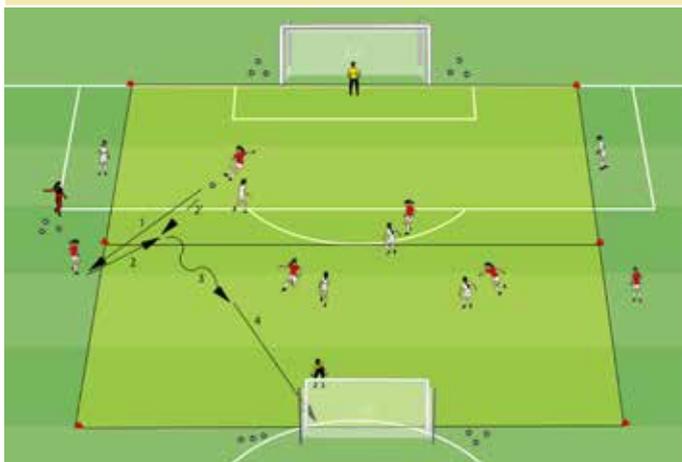
Spielfeldgrösse: 50 × 40 Meter

4 gegen 4 plus 2 Zielspieler/innen neben dem Tor und 2 Torhüter/innen

Die Zielspieler/innen anspielen, um das vertikale Spiel zu fördern.

Die Spieler/innen im Feld versuchen nachzurücken und sich in Abschlussposition zum Tor zu bringen.

Tore ohne vorheriges Anspiel der Zielspieler/innen sind erlaubt.

Basisspielform

Spielfeldgrösse: 40×30 Meter

4 gegen 4 plus 2 Joker aussen und 2 Torhüter/innen

4 gegen 4 mit jeweils 2 Jokern seitlich der offensiven Zone.

Sobald die offensive Zone erreicht ist (über die Mittellinie), schnellstmöglich den Abschluss suchen.

Übungen**1. Ballkontakt und Torschuss im Strafraum**

Pass vom Flügel auf den/die Mitspieler/in im Strafraum, erster Ballkontakt Richtung Tor und Abschluss mit zweiter Berührung.

Gleicher Ablauf von der anderen Seite (immer im Wechsel).

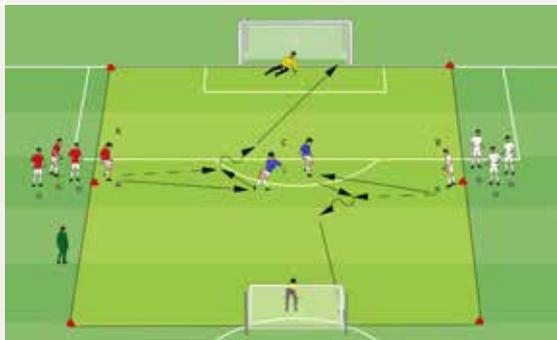
Schuss von rechter Seite mit links und umgekehrt.



Spielfeldgrösse: 50×40 Meter

1. Ballkontakt und Torschuss diagonal

A und B starten gleichzeitig (1) und spielen sich aus dem Lauf einen Flachpass zu (2). Erster Ballkontakt (3) mit anschliessendem Torschuss (4).



Spielfeldgrösse: 40×35 Meter

1. Ballkontakt und Torschuss auf zwei Tore

Je ein/e Spieler/in A und B starten gleichzeitig die Übung mit einem Pass zu Spieler/innen C, die sich in der Feldmitte positionieren.

C lassen auf A bzw. B prallen. Spieler/in A und B gelangen mit dem 1. Ballkontakt in Richtung Tor und schliessen mit Torschuss ab.

Kopfball

Ziele

- Die Spieler/innen kennen die Bewegungsmerkmale des offensiven Kopfballs aus dem Stand und mittels ein- und zweibeinigen Absprungs und wenden die Grundtechniken im Spiel an.
- Sie lernen die Flugbahn des Balles einzuschätzen und entscheiden sich für die erfolgversprechende Ausführung.

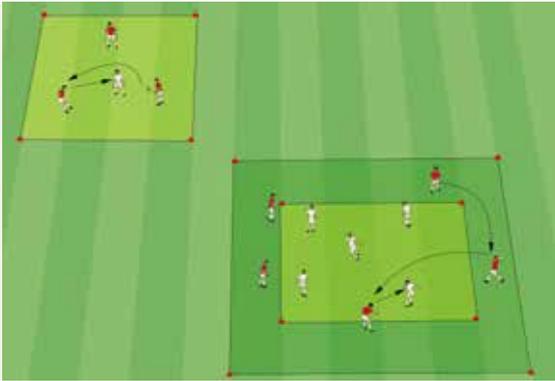
Coachingpunkte

- Mutig den Abschluss mit dem Kopf suchen
- Freien Raum erkennen und nutzen
- Agieren statt reagieren
- Ausholbewegung mit dem Oberkörper
- Die Arme auf die Höhe der Schultern nehmen und den Nacken fixieren
- Den Oberkörper aktiv nach vorne bewegen
- Den Ball mit der Stirn treffen und die Bewegung zu Ende führen

Entwicklungsfragen

- Ist es dir jeweils gelungen, den Ball mit dem Kopf wuchtig in den von dir angestrebten Zielbereich zu befördern? Wie hast du es gemacht, wenn es geklappt hat? Was unternimmst du, damit es öfters funktioniert?
- In welchen Situationen springst du einbeinig ab und wann zweibeinig? Warum?

Spielformen



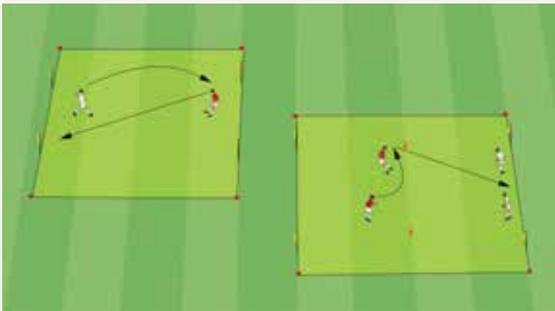
Spielfeldgrösse: 10 × 10 Meter (plus Aussenfeld)

3 gegen 1

3 Spieler/innen (rot) werfen sich den Ball zu und versuchen, Team Weiss nach einem Zuspiel (Wurf) per Kopfball zu treffen.

5 gegen 5

Team Rot wirft sich ausserhalb des Spielfeldes einen Ball zu und versucht, eine/n Spieler/in des weissen Teams (innerhalb des Spielfeldes) per Kopfball zu treffen.



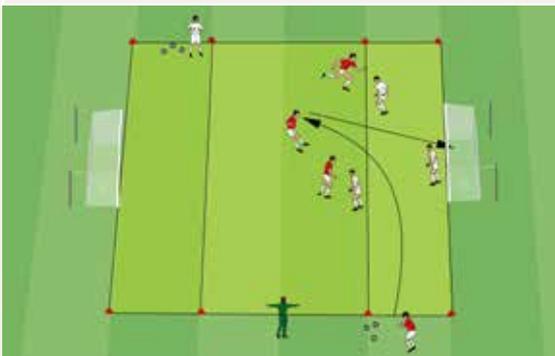
Spielfeldgrösse: 10 × 10 Meter

Kopfball 1 gegen 1 oder 2 gegen 2 mit Zuwürfen

Spielfeld mit zwei Stangentoren (oder richtigen Toren).

Spieler/in A wirft B den Ball fair zum Kopfball zu. B versucht, bei A ein Tor zu erzielen. Anschliessend Wechsel.

Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore?



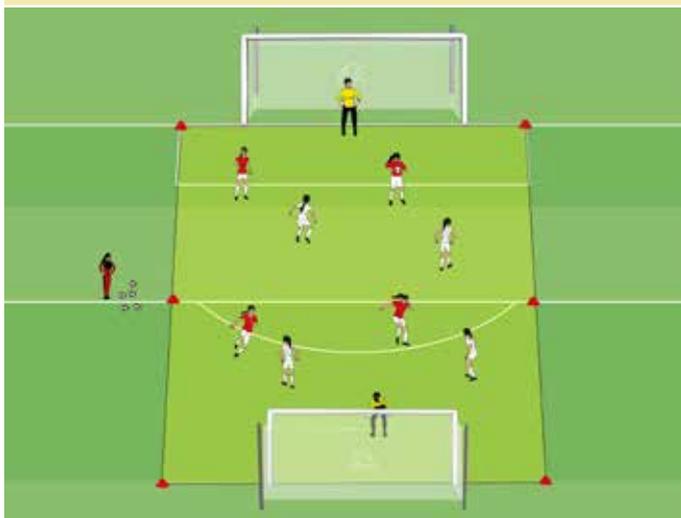
Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter

Kopfball 3 gegen 2 nach Zuwürfen mit Torhüter/innen

3 gegen 2 mit jeweils 1 Torhüter/in. Pro Team hat es 3 Feldspieler/innen und 1 Zuwerfer/in seitlich vor dem Tor des Gegners auf dem Feld.

Die Feldspieler/innen von Team A starten zum Kopfballabschluss auf Zuwurf. Ein/e Spieler/in von Team B stellt sich ins Tor. Danach versucht Team B einen Kopfballtreffer zu erzielen.

Regelmässiger Wechsel beim Zuwurf.

Basisspielform

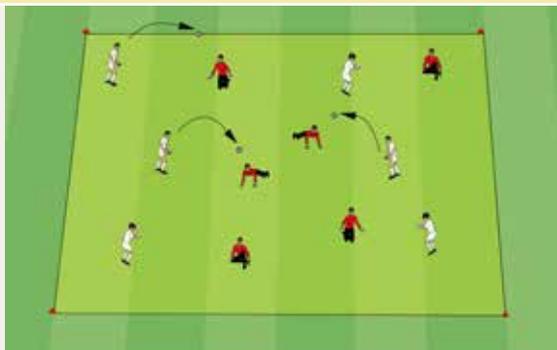
Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter

Handball – Kopfbasketball 4 gegen 4 mit/ohne Torhüter/in

Spiel 4 gegen 4 bis 6 gegen 6 mit den Händen.
Nicht erlaubt ist jedoch das Prellen.

Nur Tore mit dem Kopf zählen.

Zwischenpässe mit dem Kopf im Spielaufbau zählen 1 Punkt, Kopftore 5 Punkte.

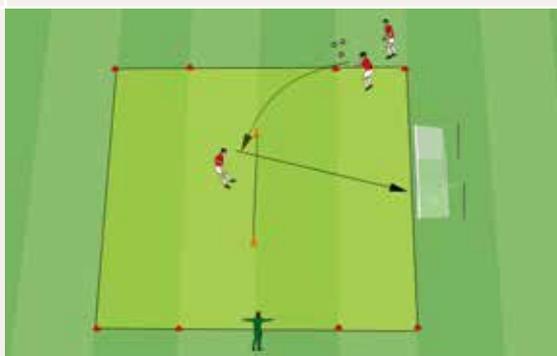
Übungen**Kopfbasketball – Grundlagen und Koordination**

A wirft zu, B köpft aus Kniestand präzise zurück.

A wirft zu, B köpft aus dem Sitz zurück.

A wirft zu, B köpft aus der Liegestütz-Position zurück.

10–15 Wiederholungen. 2 Serien.

**Kopfbasketball auf ein Tor**

Spielfeld mit einem normalen Tor. Markierte Linie 6 Meter vor dem Tor. Ein/e Zuwerfer/in positioniert sich neben dem Tor.

Ein/e Spieler/in hinter der markierten Linie versucht, auf Zuwürfe ins Tor zu köpfen.

Nach 10 Versuchen Rotation.

**Kopfbasketball – Schmetterling**

Auf beiden Seiten des Tores befindet sich eine Gruppe von Spieler/innen. In 10 Metern Entfernung stehen zwei Markierungen.

Die Spieler/innen laufen um die näher positionierte Markierung und köpfen den diagonal zu- geworfenen Ball auf das Tor. Dann holen sie ihren Ball und machen sich auf der anderen Seite des Tores bereit für einen Zuwurf.



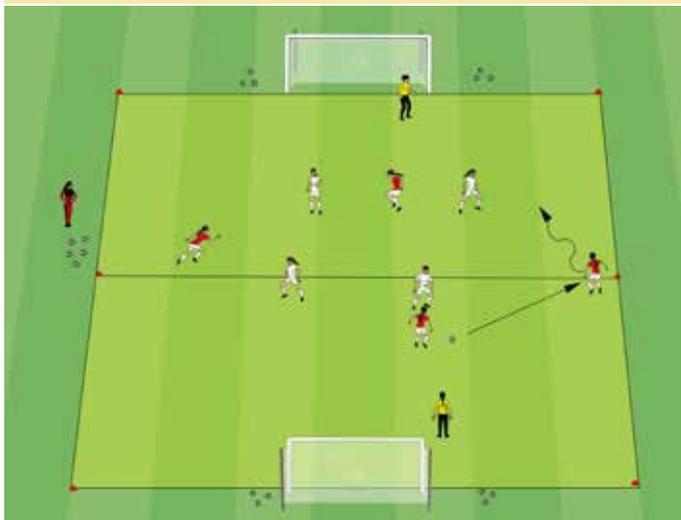
Spielphase «Wir haben den Ball nicht»

Erscheinungsformen

- Ballorientiert, kompakt und situationsangepasst verteidigen
- Defensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten

Taktische Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> – Ballbesitzer/innen unter Druck setzen – Pässe abfangen (absichern) – Pyramide bilden
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> – Die Spieler/innen kennen die Prinzipien der taktischen Ausrichtung in der Spielphase «Wir haben den Ball nicht». Begriffe wie «Ballbesitzer/innen unter Druck setzen», «Pässe abfangen» und «Pyramide bilden» sind ihnen geläufig. – Die Spieler/innen wenden die Prinzipien der taktischen Ausrichtung im defensiven Spiel an. – Die Spieler/innen nehmen Raum, Mitspieler/innen und Gegenspieler/innen wahr und erkennen Spielsituationen im defensiven Spiel.
Coachingpunkte	<ul style="list-style-type: none"> – Ballorientierung – Kommunikation – Ballnächste/r Spieler/in Direkten Weg zum Tor schliessen Ballführende/n unter Druck setzen Gegner/in steuern – Ballfernere Spieler/innen Mitspieler/innen absichern Passweg schliessen
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> – Habt ihr die gegnerischen Angriffe erfolgreich unterbunden? Wenn nein, welches Prinzip habt ihr vernachlässigt? Warum? Was müsst ihr verbessern (individuell/als Gruppe)? – Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?

Basisspielform

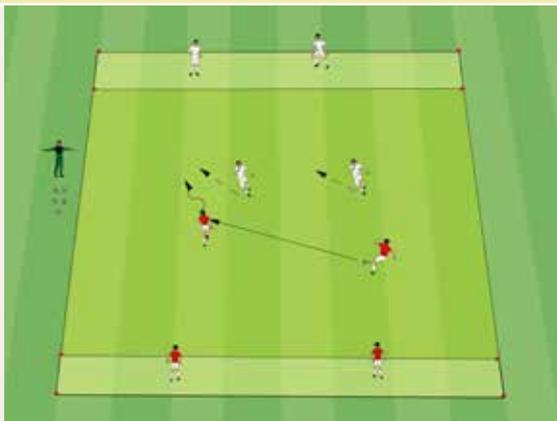


Spielfeldgrösse: 32 x 25 Meter

4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen

Das Spiel findet ohne weitere Auflagen statt, einzig die defensive Positionierung ist zu beachten (2 Linien).

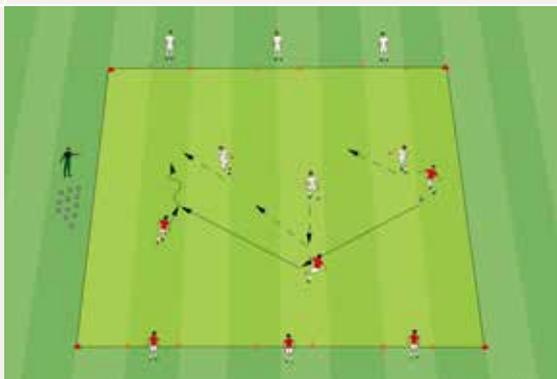
Spielformen



Spielfeldgrösse: 25 × 20 Meter

2 gegen 2 mit Zielzonen

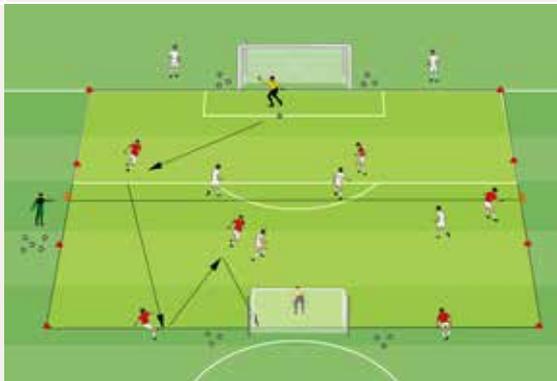
Die 2 Defensivspieler/innen (Team Weiss) verteidigen die eigene Zielzone. Nach einem Ballgewinn haben sie die Möglichkeit, nach vorne in die Zielzone zu dribbeln oder zu den Spieler/innen in der neutralen Zone zurückzuspielen.



Spielfeldgrösse: 30 × 25 Meter

3 gegen 3 auf 3 Pylonentore

Das defensive Team verhindert den Pass oder das Dribbling durch die drei Pylonentore.



Spielfeldgrösse: 40 × 40 Meter

4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen mit 2 offensiven Anspielstationen pro Team

Vertikale Zuspiele auf die Zielspieler/innen nur flach und aus der eigenen Platzhälfte spielen.

Übungen



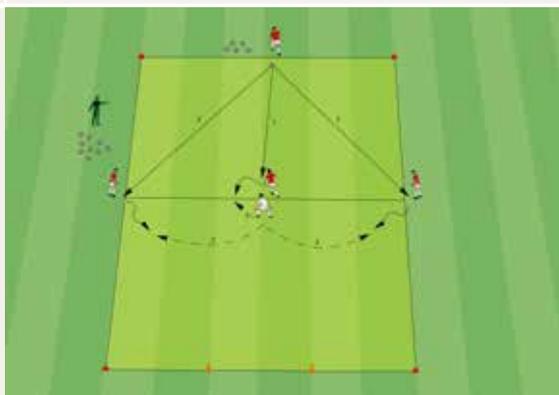
Spielfeldgrösse: 30 × 20 Meter

1 gegen 1 plus 1 Torhüter/in

A erhält das Zuspiel von einem/r seitlichen Spieler/in B (Verteidigung) und bringt eine/n Spieler/in C hinter einem Pylonentor (freie Wahl) ins Spiel.

Der/die seitliche Spieler/in D gegenüber kommt als Verteidiger/in ins Spiel und verteidigt im 1 gegen 1 das grosse Tor.

Maximal 1 Umschaltphase spielen.



Spielfeldgrösse: 15 × 8 Meter

1 gegen 4

Die Offensivspieler/innen versuchen, mit 2 Ballkontakten das Pylonentor zu treffen. Der/die Verteidiger/in versucht, mit optimalem Verschieben das Tor zu verhindern.

Abseits berücksichtigen.



Spielfeldgrösse: 40 × 40 Meter

6 gegen 6

4 gegen 4 mit je 2 Zielspieler/innen pro Team.

Alle bleiben in ihren Zonen.

Die 4 Verteidiger/innen verhindern das vertikale Zuspiel zu den Zielspieler/innen.

Erscheinungsformen

- Explosiv und dynamisch agieren
- Den Körper stabil halten
- Viele intensive Spielaktionen bis ans Spielende ausführen

Die Trainingsformen zu diesen Erscheinungsformen sind in die drei Bereiche «Explosivität», «Körperstabilität und Mobilität» und «Ermüdungsresistenz» gegliedert.

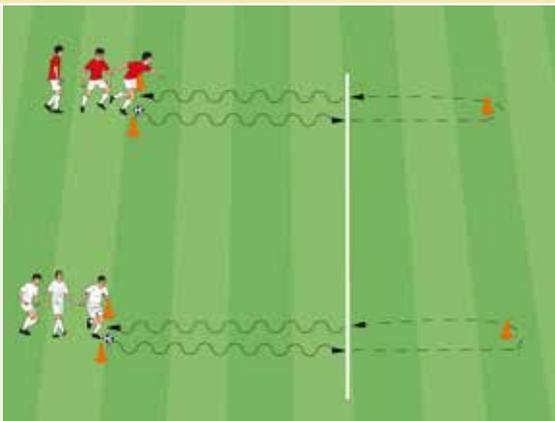
Die Körperstabilität und teilweise auch die Mobilität integrierst du idealerweise ins Aufwärmen. Übungen, um die Explosivität zu verbessern, führst du am besten gleich nach dem Aufwärmen zum Abschluss des

Einstiegs durch. So können deine Spielerinnen und Spieler mit maximaler Leistungsfähigkeit trainieren. Die Ermüdungsresistenz hältst du aufrecht, indem du regelmässig entsprechende Spielformen in den Hauptteil deiner Trainings einbaust.

Orientiere dich an den Zielen, den Prinzipien und den Coachingpunkten, um die Trainings zu planen und durchzuführen.

Explosivität	
Ziel	- Die Spieler/innen verbessern die Explosivität bei jeder Trainingseinheit und während der gesamten Saison.
Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> - Eine Trainingsform zur Explosivität gehört in jede Trainingseinheit. - Am besten am Ende des Einstiegs nach einem angepassten und zielgerichteten Aufwärmen. - Spielerische Situationen und Zweikämpfe fordern den maximalen Einsatz der Spieler/innen. - Erholungszeit: 10- bis 20-fache Dauer der Belastungszeit, abhängig von der Laufdistanz. - Vollständig erholen zwischen den Wiederholungen.
Coachingpunkte und Organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Beobachte das Geschehen und treibe die Spieler/innen an. - Achte auf eine effiziente Organisation.

Integrierte Trainingsformen

**Dribbling und Explosivität**

Je ein/e Spieler/in jeder Mannschaft dribbelt den Ball, stoppt ihn auf der Linie, sprintet um das Hütchen, nimmt den Ball wieder mit und dribbelt durch das Pylonentor.

1 Punkt pro Durchgang für das Siegerteam.

Varianten:

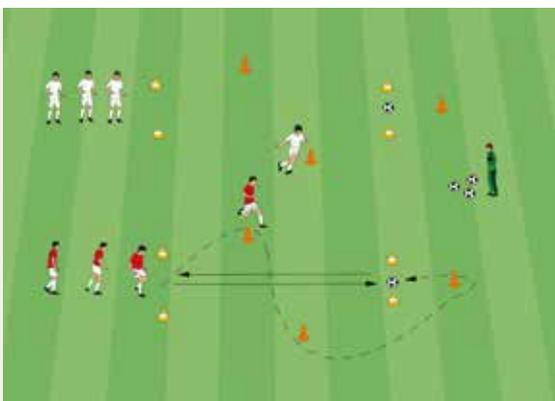
- Den Ball für nächste/n Spieler/in stoppen = Stafette
- Abschnitte mit und ohne Ball tauschen



Richtungswechsel bei der Sprintstrecke einbauen



Vor/nach der Richtungsänderung einen Sprung integrieren

**Sprint und Pass**

Ein/e Spieler/in jeder Mannschaft läuft im Slalom um die Hütchen herum und passt den Ball dem/der nächsten Spieler/in zu. Diese/r passt zurück und sprintet sogleich los.



Mehrere Richtungsänderungen einbauen



Die Laufstrecke bis auf 35 Meter erweitern

**Sprint und Dribbling**

Der/die rote Angreifer/in startet, sprintet um die gelbe Pylone und nimmt den Ball mit. Der/die weiße Verteidiger/in läuft um die rote Pylone. Rot versucht in den Strafraum zu dribbeln und ein Tor zu erzielen.

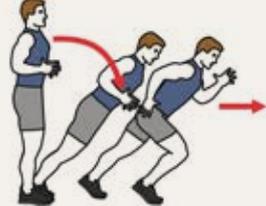


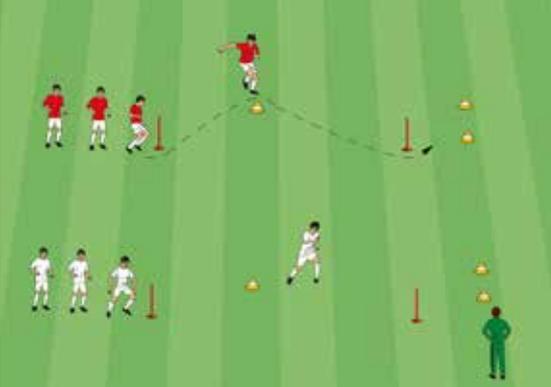
Der/die Angreifer/in erhält 2 Punkte, wenn er/sie an der Verteidigung vorbeidribbeln kann. 1 Zusatzpunkt für ein Tor.

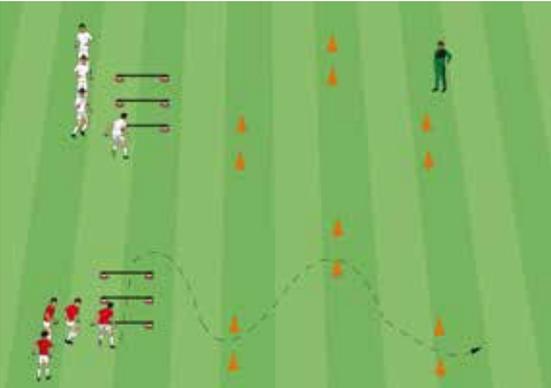


Variation der Lauf- und Schusswinkel

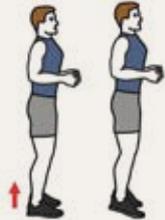
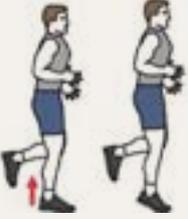
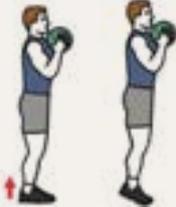
Isolierte Trainingsformen

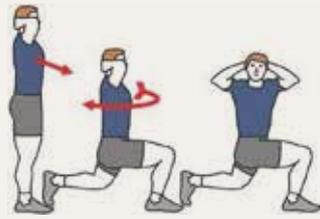
		<p>Explosive Antrittsübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bodenkontakt auf Vorderfuss - Aktiver Armeinsatz - Dynamisch nach oben und nach vorne stossen <p>In der Abbildung nach einem «fallenden Start»</p>
		<p>Startpositionen variieren Beispiel: aus kniender Position</p>
		<p>Über längere Strecken sprinten (mehr als 35 Meter)</p>

		<p>Laufduell mit Richtungswechseln</p> <p>Je ein/e Spieler/in beider Teams durchläuft auf ein Signal die markierte Strecke. Wer gewinnt, erhält einen Punkt für sein Team.</p>
		<p>Anzahl der Richtungswechsel erhöhen</p>
		<p>Winkel der Laufwege verändern</p>

		<p>Laufduelle mit Sprüngen und Richtungswechseln</p> <p>Je ein/e Spieler/in beider Teams absolviert auf ein Signal die markierte Strecke. Wer gewinnt, erhält einen Punkt für sein Team.</p>
		<p>Die Anordnung der Hürden und die Abstände bei den Richtungswechseln variieren</p>
		<p>Die Höhe der Hürden anpassen</p>

Körperstabilität und Mobilität	
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> – Körperstabilität und Mobilität verbessern – Verletzungen vorbeugen
Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> – Regelmässiges Koordinations- und Muskelaufbautraining – Prävention von Verletzungen – Arbeit mit Zeitvorgaben – nicht mit Anzahl Wiederholungen
Coachingpunkte und Organisation	<ul style="list-style-type: none"> – Passe die Aufgaben und deine Anweisungen dem Alter und dem Trainingsstand der Spieler/innen an. – Nenne jeweils 2 oder 3 wichtige Punkte in Bezug auf korrektes Üben. – Achte auf eine hohe Qualität der Ausführungen.

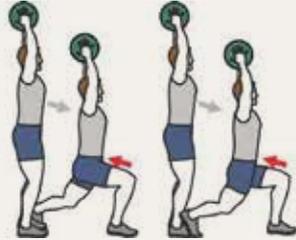
Bereich 1: Fussgelenk		
		<p>Kräftigung</p> <p>Füsse schulterbreit auseinander, Blick nach vorne gerichtet</p> <p>Fersen vom Boden abheben und senken. Übung wiederholen und dabei den Kopf oben halten</p>
		<p>Die gleiche Übung einbeinig ausführen</p>
		<p>Gleiche Übung mit einem Ball in den Händen: vor der Brust, über dem Kopf, mit Arm-bewegungen etc.</p> <p>Ein- oder beidbeinige Ausführung</p>

Bereich 2: Knie**Ausfallschritt und Rumpfrotation**

Einen grossen Schritt nach vorne ausführen (vorderes Knie bei ca. 90 Grad). Kopf und Schultern zu einer Seite und wieder zurück drehen.

Rücken gerade halten, die Bauchmuskeln sind angespannt, die Hände hinter dem Kopf und der Blick nach vorne gerichtet.

Die Übung auf der anderen Seite wiederholen



Die gleiche Übung mit einem Ball ausführen. Die Arme sind über dem Kopf ausgestreckt.



Den Ball im Ausfallschritt auf Hüfthöhe halten, ihn dynamisch gegen die Wand werfen, auffangen und wiederholen. Position stabil halten.

Variante: Zu zweit den Ball einander zuspülen.

Bereich 3: Ischios**Einbeinstand**

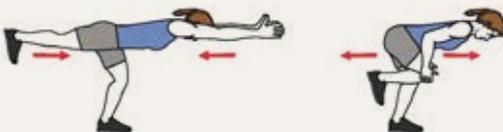
Im Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie das hintere Bein anheben, sich dabei nach vorne beugen und die Arme so weit wie möglich nach vorne strecken.

Den Rücken und den Kopf gerade halten.

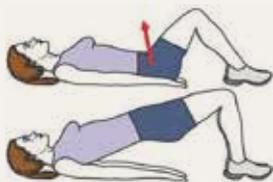


In der einbeinigen Waageposition mit den gestreckten Armen kleine dynamische Bewegungen ausführen.

Variante: Verwendung eines Gummibandes.

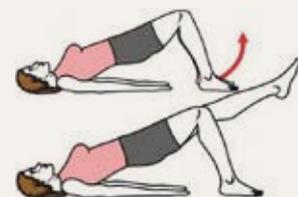


In der einbeinigen Waageposition das Bein und die Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen. Dabei den Rücken gerade und den Kopf aufrecht halten. Die Bauchmuskeln anspannen.

Bereich 4: Hüfte**Hüftheber**

Startposition auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen. Das Gesäss anheben, bis der Oberschenkel mit dem Rumpf eine Linie bildet. Die Position halten

Vorstellungshilfe: Du wirst am Bauchnabel nach oben gezogen.



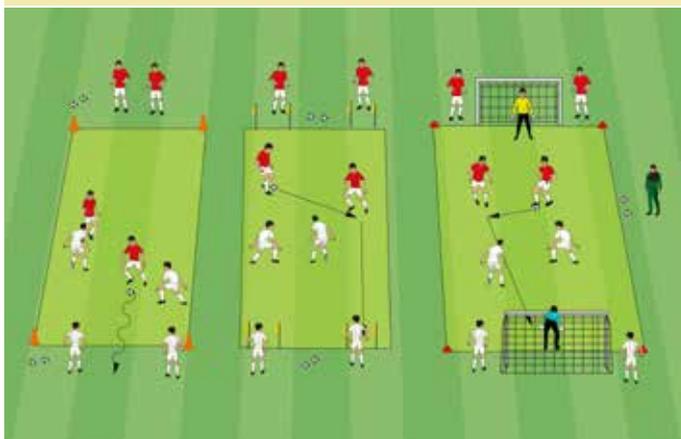
Aus der Ausgangsposition abwechselnd einen Fuss anheben. Den Rücken gerade halten, Bauch- und Gesässmuskeln anspannen



Aus der einbeinigen Ausgangsposition das Becken heben und senken

Ermüdungsresistenz

Ziele	– Ermüdungsresistenz verbessern
Prinzipien	– Spielformen bevorzugen – Verschiedene Faktoren können die Parameter und die Intensität eines Spiels beeinflussen: Spielfeldgrösse, Anzahl der Spieler, Regeln, Coaching.
Coachingpunkte und Organisation	– Führe die Spielformen so spielnah wie möglich durch. – Passe, wenn notwendig, die Parameter an. – Leg genügend Bälle bereit, damit keine Pausen entstehen.

Spielformen auf kleinen Feldern**2 gegen 2 mit verschiedenen Regeln**

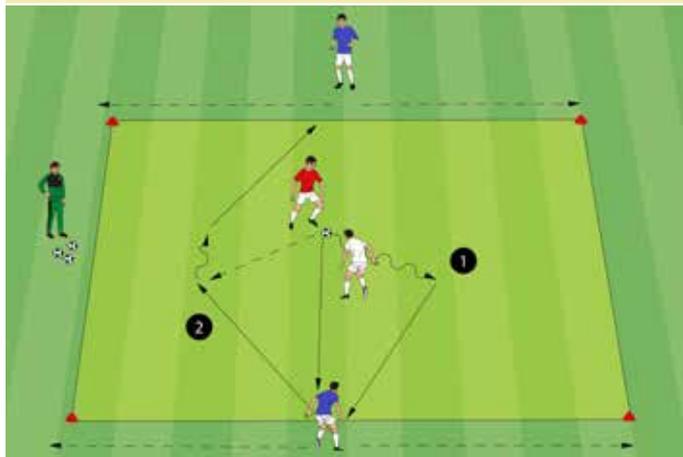
- Spiel auf Linientore
- Spiel auf kleine Tore
- Spiel auf Tore mit Torhüter/innen

Parameter:

- 2 bis 4 Durchgänge zu je 1,5 Minuten mit gleich langer passiver Erholung auf jedem Spielfeld.
- Bei den Spielfeldwechseln 2 bis 3 Minuten erholen

Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter

Spielformen auf kleinen Feldern



Spielfeldgrösse: 20 × 15 Meter

1 gegen 1 plus 2 Joker

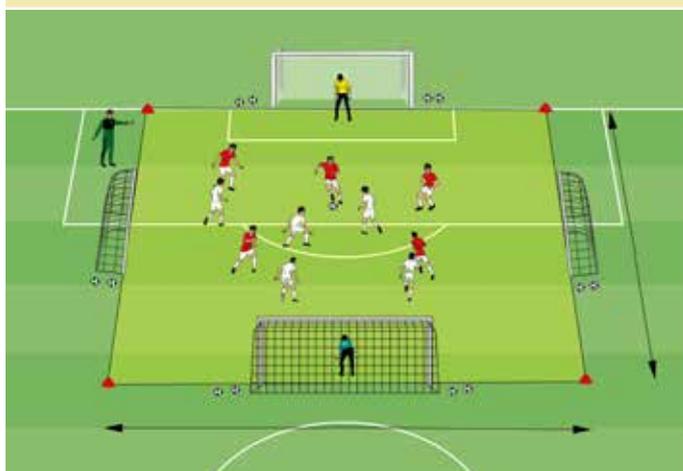
Spiel 1 gegen 1 mit zwei Jokern ausserhalb des Feldes.

Maximal 2 Ballkontakte für die Joker.

Parameter:

- 6 bis 8 Durchgänge zu je 15 bis 30 Sekunden
- Pause zwischen den Durchgängen:
1 bis 1,5 Minuten
- 2 Serien
- Serienpause: 2 bis 3 Minuten

Spielformen auf mittelgrossen Feldern



Spielfeldgrösse: 30 × 30 Meter

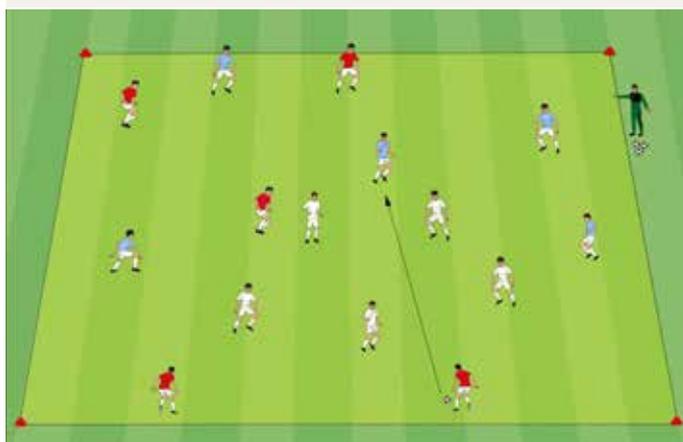
Spiel in zwei Richtungen

Der/die Trainer/in zeigt jeweils an, auf welche Tore gespielt wird.

Beim Spiel auf die seitlichen Tore fungieren die Torhüter/innen als Joker und spielen mit der Mannschaft, die im Ballbesitz ist.

Parameter:

- 4 bis 6 Durchgänge zu je 3 bis 5 Minuten
- Passive Erholung zwischen den Durchgängen:
3 Minuten



Spielfeldgrösse: 30 × 30 Meter

5 gegen 5 plus 5

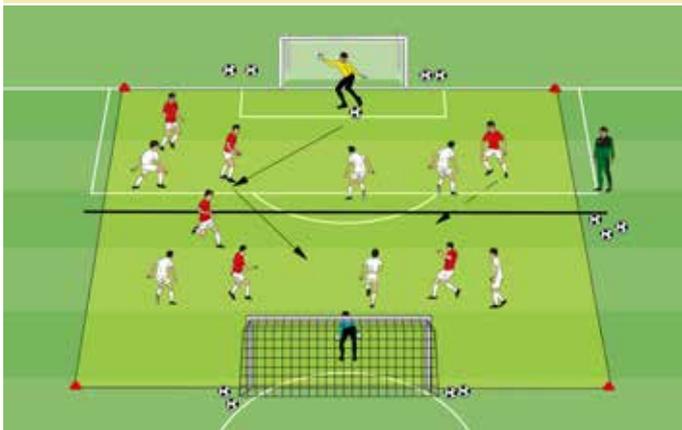
Zwei Teams spielen zusammen auf Ballbesitz. Das dritte Team versucht, den Ball zu erobern. Sobald dies gelingt, ist die Mannschaft, die den Ball verloren hat, das defensive Team.

Achtung: Wechsle das Team, wenn das defensive Team zu lange keinen Ball erobern kann.

Parameter:

- 3 bis 6 Durchgänge zu je 3 bis 5 Minuten
- Passive Erholung zwischen den Durchgängen:
3 Minuten

Spielformen auf grossen Feldern



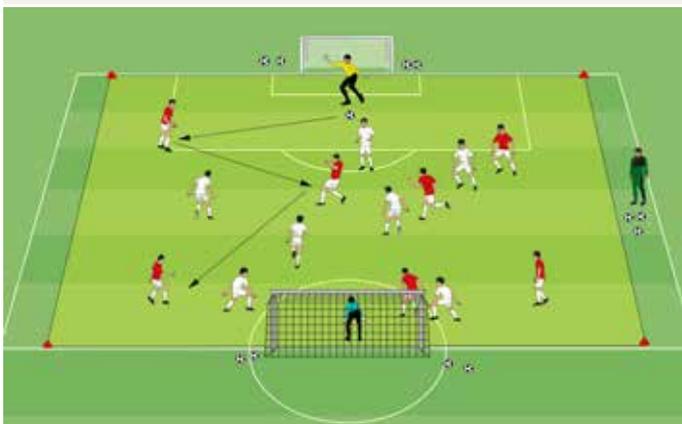
Spielfeldgrösse: 45 × 35 Meter

6 gegen 6 mit Torhüter/innen

3 gegen 3 in jeder Spielteilstrecke. In der offensiven Spielteilstrecke darf die ballbesitzende Mannschaft im «4 gegen 3» angreifen.

Parameter:

- 5 bis 7 Minuten pro Durchgang
- Gesamtdauer: 15 bis 20 Minuten



Spielfeldgrösse: 50 × 45 Meter

7 gegen 7 mit Torhüter/innen

Normales Spiel

Steigerung:

- Anzahl der Ballkontakte limitieren
- Tore zählen nur, wenn sich alle Spieler/innen in der gegnerischen Platzhälfte befinden

Parameter:

- 3 bis 6 Durchgänge zu je 3 bis 5 Minuten
- Passive Erholung zwischen den Durchgängen: 3 Minuten
- 3 bis 4 Serien

Erscheinungsformen

- Positiv miteinander umgehen
- Mutig und selbstbewusst zum Nutzen des ganzen Teams handeln

Trainiere mentale Stärke und Teamfähigkeit gezielt auf dem Fussballplatz. Die Erkennungsmerkmale, die Umsetzungshinweise und die Entwicklungsfragen im Anschluss helfen dir dabei.

Mentale Stärke	
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Die Spieler/innen verbessern ihre mentale Stärke. - Sie entwickeln ein positives und zielführendes Verhalten auf dem Platz.
Erkennungsmerkmale	<p>Der/die Spieler/in ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - nimmt mutig Herausforderungen an und handelt entschlossen. - ist jederzeit mit Aufmerksamkeit bei der Aufgabe. - übernimmt Verantwortung. - gibt immer alles. - erfüllt ehrgeizig und mit hohem Einsatz die gestellte Aufgabe. - setzt sich mit grosser Anstrengung für die Sache und das Team ein. - lenkt die Spielfreude und Leidenschaft sowie Druck und Frustration in die richtigen Bahnen. - kommuniziert mit den Teammitgliedern verbal und nonverbal gewinnbringend. - ist geistig beweglich. - passt sich neuen Spielanforderungen an.
Coachingpunkte und Organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Beobachte das Geschehen und treibe die Spieler/innen an. - Achte auf eine effiziente Organisation.

Selbstbewusstsein



Spielfeldgrösse: 40 x 40 Meter

Prognosetraining mit Schwierigkeitswahl

3 Angreifer/innen haben 5 Angriffe zur Verfügung. Dabei wählen sie jeweils, ob sie gegen 1, 2 oder 3 Verteidiger/innen antreten. Erobert das verteidigende Team den Ball, darf es auf beide Tore punkten. Die Angreifer/innen prognostizieren vor Beginn der Übung, wie viele Punkte sie erzielen. Sie erhalten bei Torerfolg für jede/n eingesetzte/n Verteidiger/in einen Punkt. Bei einem Tor der Verteidiger/innen erhalten diese die umgekehrte Anzahl Punkte (bei 1 Verteidiger/in 3 Punkte).

Entwicklungsfragen:

- Wie realistisch war die Prognose?
- Was habt ihr gefühlt?
- Was haben sie bewirkt?
- Wie seid ihr damit umgegangen?

Umsetzungshinweise

Vergleiche die Prognose der Angreifer/innen mit den Ergebnissen. Achte dabei auf Risikobereitschaft, Mut, entschlossenes Handeln und Umgang mit Herausforderungen. Sprich Über- oder Unterschätzung an und lobe gewünschtes Verhalten.

Engagement

Spielfeldgrösse: 15×15 Meter

Durchhaltetraining

3 Angreifer/innen haben 10 Bälle zur Verfügung und sollen möglichst viele Tore erzielen. 1 Verteidiger/in schirmt das Tor ab. Erobert diese/r den Ball, versucht er/sie ihn in eines der beiden gegenüberliegenden Tore zu spielen. Niemand darf die Zone vor dem Tor betreten.

Zeit stoppen, die der Verteidiger durchhält.

Dauer: ca. 30 bis 90 Sekunden pro Sequenz.

Entwicklungsfragen:

- Wie hast du dich gefühlt?
- Hast du bis zum Schluss alles gegeben?

Umsetzungshinweise

Besprich nach der Übung die zentralen Punkte kurz und gib ein entsprechendes Feedback. Lobe gewünschtes Verhalten individuell und unabhängig vom Erfolg.

Emotionale Regulation

Spielfeldgrösse: 45×50 Meter

Dampfkochtopf

Fünf Angreifer/innen starten mit einem 5 gegen 1 und versuchen, Tore zu erzielen. Nach jedem Tor oder wenn der Ball ins Aus geht, holt ein/e Angreifer/in den nächsten Ball. Erobern die Verteidiger/innen den Ball, dürfen sie auf die kleinen Tore abschliessen. Nach jeweils 20 Sekunden kommt ein/e nächste/r Verteidiger/in ins Feld, bis zum 5 gegen 5.

Die Angreifer/innen haben 10 Bälle zur Verfügung. Es werden die erzielten minus die erhaltenen Tore gezählt.

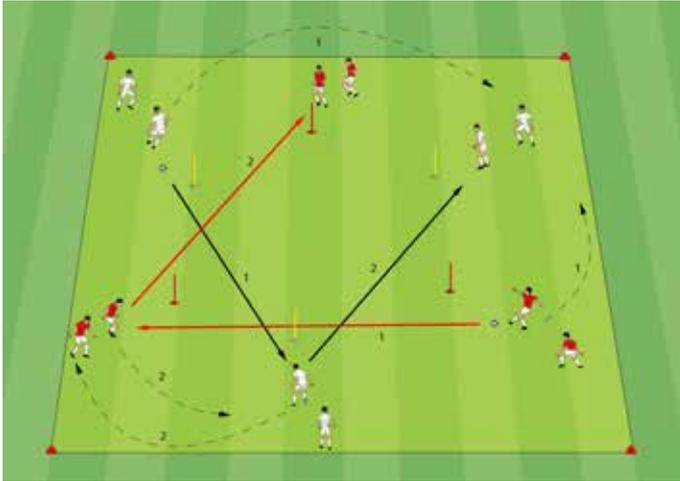
Dauer: 10 Durchgänge/Bälle.

Entwicklungsfragen:

- Was habt ihr gefühlt?
- Was haben sie ausgelöst?
- Wie seid ihr damit umgegangen?

Umsetzungshinweise

Betone vor Spielbeginn, dass es in der Übung darum geht, dass die Angreifer/innen die Zeit der Überzahl möglichst schnell nutzen und alle Tore erzielt haben, bevor die verteidigende Mannschaft komplett ist.

Konzentration

Spielfeldgröße: 20 × 20 Meter

Konzentrationsdreieck

3 Angreifer/innen haben 10 Bälle zur Verfügung
Die beiden Gruppen lassen jeweils einen Ball in der eingezeichneten Richtung zirkulieren. Nach dem Pass muss der/die Spieler/in auf eine andere Position wechseln. Beide Bälle sollen möglichst lange in Bewegung bleiben.

Die Übung funktioniert auch als Gruppenwettbewerb.

Dauer: 1 bis 2 Minuten pro Sequenz.

Entwicklungsfragen:

- Gelingt es dir, die Konzentration lange aufrecht zu erhalten?
- Was lenkt dich ab? Worauf kannst du dich fokussieren?

Umsetzungshinweise

Lobe Spieler/innen, die sich durch hohe Aufmerksamkeit auszeichnen.

Kommunikation

Spielfeldgröße: 50 × 45 Meter

Fussball ohne Worte

Es wird eine Spielform mit folgenden Auflagen organisiert:

1. Sprechen verboten
2. Nur 1 Spieler/in darf sprechen
3. Nur der/die Torhüter/in darf sprechen
4. Die Anzahl der Spieler/innen, die kommunizieren dürfen, wird sukzessive erhöht.

Nach jeder Spielsequenz mit den Spieler/innen das Verhalten in Bezug auf die Kommunikation besprechen

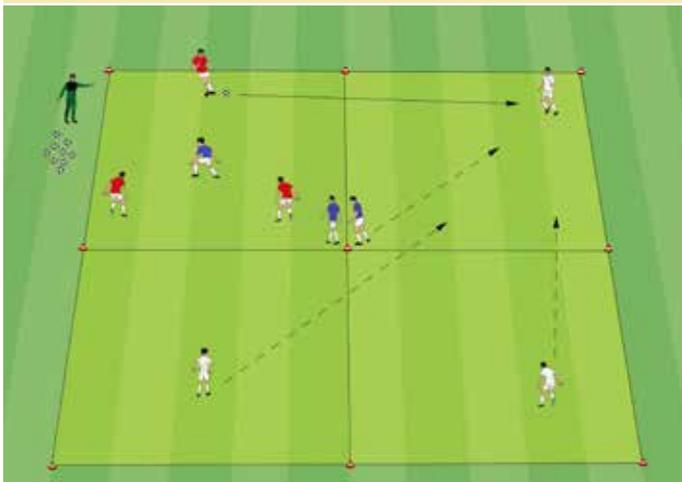
Dauer: 3 Minuten pro Sequenz

Entwicklungsfragen:

- Was ist dir aufgefallen?
- Was hat sich bewährt?
- Was hast du als schwierig empfunden?
- Welche Lösungen habt ihr gefunden?

Umsetzungshinweise

Lobe effizient kommunizierende Spieler/innen öffentlich.

Flexibilität

Spielfeldgrösse: 4 Felder à 12×12 Meter

Feldwechsel

Die 3 roten Spieler/innen versuchen, nach mindestens 5 Pässen jemanden von Team Weiss anzuspielen. Wenn der Pass gelingt, versuchen die 3 weissen Spieler/innen, zusammen so schnell wie möglich in die Zone des Balls zu gelangen. Die 3 roten Spieler/innen verteilen sich auf die 3 verbliebenen Vierecke. Der/die nächste blaue Verteidiger/in greift ein. Ein neues 3 gegen 1 wird gespielt.

Erobert der/die Verteidiger/in den Ball, versucht er/sie, eine/n der Spieler/innen in den 3 anderen Vierecken anzuspielen.

Dauer: 10 bis 15 Minuten

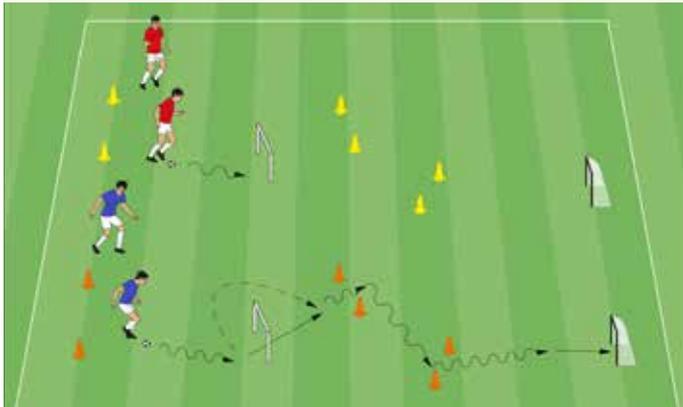
Entwicklungsfragen:

- Was ist dir gut gelungen? Was hat dir Mühe bereitet?
- Was musst du beachten, um schneller zu agieren?

Umsetzungshinweise

Lobe flexibles Handeln.

Teamfähigkeit



Blindenführer/in

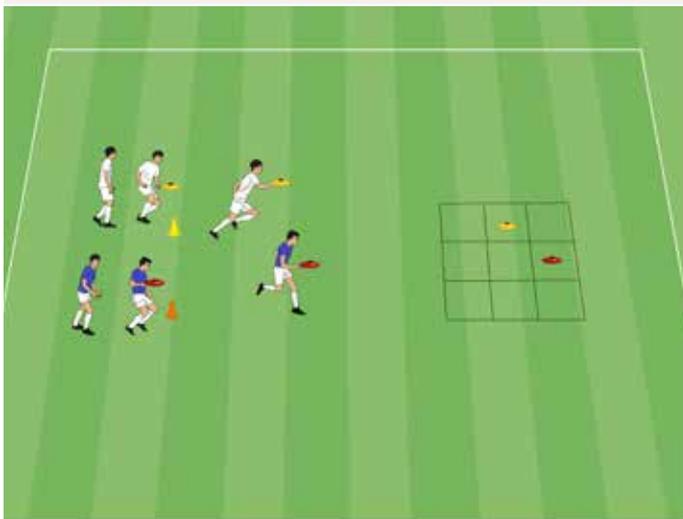
Je 2 Spieler/innen eines Teams absolvieren einen Parcours.

Spieler/in A führt den Ball mit verbundenen Augen durch den Parcours. B gibt Anweisungen.

Wessen Ball ist zuerst im Ziel?

Entwicklungsfragen:

- Wie ist es euch als Paar und in eurem Team ergangen? Wie habt ihr euch gefühlt?
- Was hat euch beflügelt, was gehemmt?



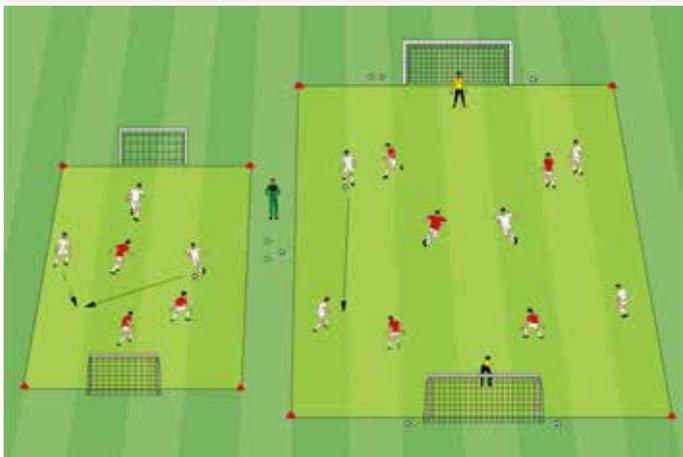
Drei gewinnt

Zwei Teams mit je 3-4 Spieler/innen und je 3 gleichfarbigen Markiertellern messen sich in einer Stafette. Auf ein Signal hin laufen die beiden ersten Spieler/innen zum Ziel, einem Quadrat mit 9 Feldern, und legen einen Teller in ein freies Feld. Wenn die Läufer/innen zurück sind, starten die nächsten mit ihrem Teller.

Ziel ist es, zuerst die eigenen 3 Teller in einer horizontalen, einer vertikalen oder einer diagonalen Linie zu platzieren.

Entwicklungsfragen:

- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Wie ist es euch als Gruppe ergangen?
- Was hat zum Erfolg/Misserfolg beigetragen?



Zwei Teams – ein Ergebnis

2 Spielfelder (gross/klein) mit je 2 Toren. Zwei Mannschaften bilden, die sich selbstständig in je eine grosse (6 bis 8 Spieler/innen) und eine kleine (3 bis 4 Spieler/innen) Mannschaft aufteilen.

Ergebnisse aus den beiden Spielen werden zusammengezählt. Je 2 Mannschaftskapitän/innen halten die anderen Spieler/innen über das Ergebnis auf dem Laufenden. Nach jedem Durchgang unterhalten sich die Mannschaften und können die Teams neu bilden.

Spieldauer: 3 bis 5 Minuten pro Durchgang

Entwicklungsfragen:

- Wie habt ihr euch organisiert?
- Nach welchen Kriterien habt ihr jeweils die Teams gebildet? Wer hat entschieden?
- Was haben die Umstellungen bewirkt?

Verwendete Literatur

Bundesamt für Sport (Hrsg.) (2021). *J+S-Manual Grundlagen*. Magglingen: BASPO.

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
www.baspo.ch

Autoren: Bruno Truffer, Stevie Brunner, Patrick Bruggmann, Reto Gertschen
Co-Autor: Michel Kohler
Redaktion: Duri Meier, etextera

Fotos: Ueli Känzig, SFV
Illustrationen: Christof Frei, Debora Wüthrich, Christian Nyffeler
Layout: Lernmedien

Ausgabe: 2022
Artikel-Nr.: 30.261.1 d
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art –
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers
und unter Quellenangabe gestattet.