



FC Schmerikon  
Postfach  
8716 Schmerikon  
info@fcschmerikon.ch

Klubnummer 12374



# Trainings-Konzept Junioren

## FC Schmerikon

### Aufbau der Trainingseinheiten

So lernen unsere junge Spielerinnen und Spieler

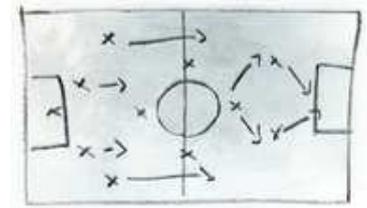
- Die Bedeutung unserer Spiel- und Trainingsphilosophie
- Trainingsgrundlagen
- Die stufengerechte Fertigkeiten Vermittlung
- Basisspiel- und Trainingsformen
  - Laufen und Bewegen mit Ball

### Richtiges Coachen

Übersicht nach Altersklassen

- F- und E-Junioren
- D- und C-Junioren
- B- und A-Junioren





# 1. Aufbau der Trainingseinheiten

"So lernen unsere junge Spielerinnen und Spieler"

## Die Bedeutung unserer Spiel- und Trainingsphilosophie



## Spielbestimmtes Auftreten der ganzen Mannschaft



## Vom Trainer zum FC Schmerikon «C.A.M.»

Die Spielphilosophie des SVF - unsere Grundlage für das Training und unser Spiel

Das Anforderungsprofil an unsere Trainer und Trainerinnen hat sich in den letzten Jahren stark verändert: Unsere Spielphilosophie ist Ausgangs- und Zielpunkt der FC Schmerikon Fussballausbildung, denn, so wie man spielen will, muss man trainieren und so wie man trainiert, so wird man spielen.

## Die Bedeutung unserer Spiel- und Trainingsphilosophie

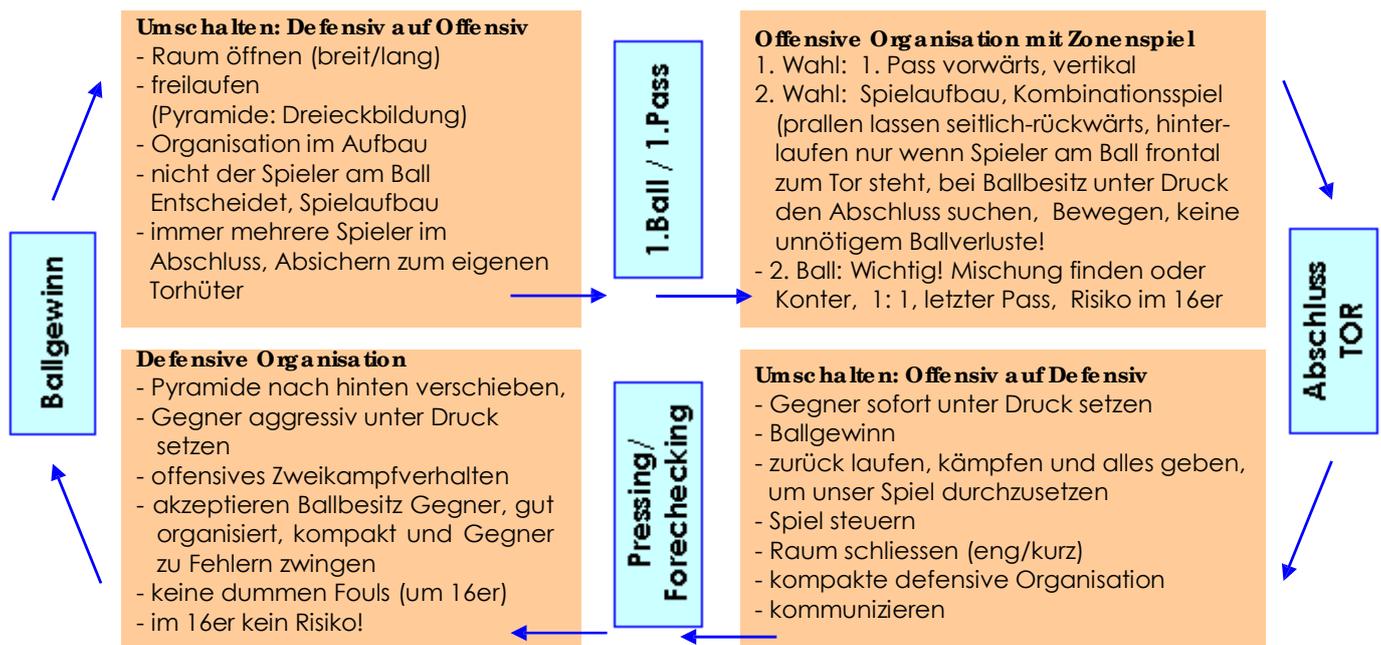
Unsere Spielphilosophie definiert die Trainingsqualität. Sie gibt uns die Kriterien für die Beobachtung und die Analyse der Spiele und Trainings auf allen Stufen. Unsere Spiel- und Trainingsphilosophie orientiert das Denken und Handeln von Spielern und Trainern an einer gemeinsamen Zielvorstellung und ermöglicht dadurch die Entwicklung einer Fussballkultur. Gleichzeitig konzentriert sie unsere Kräfte.

## DER FC SCHMERIKON TRAINER IST EIN: «C.A.M.»

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Coach</b>      | Ein Coach, der die Spieler sporterzieherisch fördert, ihnen soziale Werte, mentale Stärke, Teamgeist und Selbstverantwortung beibringt.  |
| <b>Ausbildner</b> | Seine Hauptaufgabe ist die des Ausbildung unserer jungen Fussballer. Er setzt die Spiel- und Ausbildungsphilosophie (Spiel- und Trainingsprinzipien) des FC Schmerikon im Training und an den Meisterschaftsspielen um.  |
| <b>Manager</b>    | Als Manager koordiniert und überwacht er die Einsätze der Spieler in den verschiedenen Trainingsphasen (wie z.B. Mannschafts-, Talent-, Konditions- und Koordinationstraining). Zudem ist er administrativ tätig, indem er Mannschaftslisten erstellt, Anwesenheitskontrollen durchführt, die Merkmale des effizienten Techniktraining beachtet etc. |

Das C.A.M.-Profil ist wegweisend für die Nachwuchsarbeit. Der Trainer(in) hat verschiedene Aufgaben und darf sich nicht alleine an den Resultaten und an der Rangliste orientieren. Er muss den einzelnen Spieler in den Vordergrund stellen und das Umfeld des Spielers, seine Werte im konditionellen Bereich, seine Belastungs- und seine Regenerationszeit kennen. Sein ganzes Tun und Handeln muss sich an die Ausbildungsphilosophie des FC Schmerikon und am einzelnen Spieler orientieren.

## Kennzeichen unserer «Allmeind-Spielphilosophie»:





## Ziele und Funktionen der einheitlichen Spielauffassung

**Wir spielen ein dynamisches und offenes Zonenspiel, mit einem starken Willen zum Sieg!**

► **Dynamik**

Unsere Spieler laufen und kämpfen um jeden Ball. Unser Spiel wird durchgesetzt. Lange Pässe als gezielte Alternative

► **Offensive**

Unsere Spieler greifen an und suchen bei jeder Gelegenheit den Abschluss. Nur wer Tore schießt, gewinnt. Konsequentes Spiel über die Aussenzonen

► **Zonenspiel**

Unsere Teams sind gut organisiert, kompakt und zwingen den Gegner zu Fehlern. Wir erarbeiten uns Tiefe und Breite für ein flüssiges und konstruktives Kombinationsspiel mit konsequentem und fairem Pressing!

## Unsere Leitlinien: Spielbestimmtes Auftreten der ganzen Mannschaft

### Leitlinie 1



**Betontes Offensivspiel  
über die  
Aussenpositionen**

### Leitlinie 2



**Individuelle Angriffs-  
Aktionen gepaart  
mit Kombinationen**

### Leitlinie 3



**Aktive  
Balleroberung**

### Leitlinie 4



**Flexibles Verteidigen  
zu viert**

### Leitlinie 5

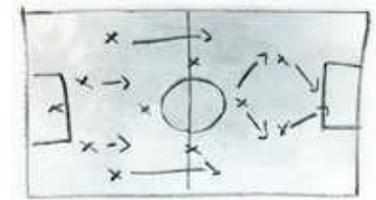


**Mitspielender  
Torhüter**

### Leitlinie 6



**Starker Wille zum Sieg!**



## 2. Aufbau der Trainingseinheiten

"So lernen unsere junge Spielerinnen und Spieler"

# «Trainingsgrundlagen»



## Trainingsgrundlage im 5er-Kinderfussball

### Kinderfussball - unsere Grundlage Kategorie F mit 5 gegen 5

#### Trainingsinhalte:

- ▶ Jeder hat einen Ball – Ballgewöhnungsarbeit
- ▶ «GAG» – Spiele im Mittelpunkt
- ▶ Spielformen in kleine Gruppen 2:2, 3:2, 3:3
- ▶ Kleine Tore und Felder – Kurze Distanzen
- ▶ Leichte Übungen (Fang-, Lauf- und Koordinationsspiele)
- ▶ Taktik: Tore erzielen - Tore verhindern
- ▶ Polysportive Übungen an verschiedenen Geräten
- ▶ Loben
- ▶ Grundregeln des Fussballs einüben

#### Kollektive Ausbildungsschwerpunkte:

- ▶ Spielen steht im Vordergrund (Spiele auf Tore)
- ▶ Zusammenspiel und Raumaufteilung

#### Individuelle Ausbildungsschwerpunkte:

- ▶ Spielen ist das Wichtigste (Tore 3–5 m)
- ▶ Ballgewöhnungsarbeit (jeder hat seinen eigenen Ball)
- ▶ Polysportive Formen mit Ball und anderen geeigneten Geräten
- ▶ Fang-, Lauf- und Koordinationsspiele

#### Spielpositionen:

- ▶ Alle Positionen spielen mit abwechselnder Aufgabenstellung
- ▶ Jeder sollte auch als Torhüter spielen
- ▶ Spiel-Erfahrung und Selbständigkeit entwickeln

#### Prinzipien für die Turniere und Spielnachmittage:

- ▶ Spielfreude steht über allem, trotzdem soll das Kind wissen wo er auf dem Feld in etwa zu stehen hat (z.B. in der Abwehr oder als Stürmer). Die Bewegung ohne Ball im Bezug auf das Spiel und spezifische Aufgaben üben.
- ▶ Jedes Kind kommt soviel wie möglich zum Spielen (kleine Teams, viele Spiele und Turniere)
- ▶ Ergänzender Technikparcours (Beidfüssigkeit) und erste leichte. taktische Hinweise an die Spieler vermitteln

#### Übergeordnete Lernziele:

- ▶ Vormachen ist besser als tausend Worte!
- ▶ Beidfüssige jede Übung absolvieren,
- ▶ Bewegungsablauf beachten und wenn nötig korrigieren (Laufen, Schuss etc.)
- ▶ Frühzeitiges antrainieren der koordinativen Fähigkeiten und der Beweglichkeit
- ▶ Stehend (mit Softball) einen korrekt ausgeführten Kopfball beherrschen
- ▶ Flachpassspiel innerhalb von 10 Metern mit korrekter Annahme (möglichst nahe Ballführung antrainieren)
- ▶ Möglichst perfekte Schusshaltung beibringen
- ▶ Sofern es an Torhüter mangelt, Junioren dazu animieren ins Tor zu stehen und diese auch zu trainieren
- ▶ Kräftigung der Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur mittels polysportiven Formen in das Training einfließen lassen



Bei jeder F-Trainingseinheit sollte darauf geachtet werden, dass jede Übung mit Ball durchgeführt wird. In diesem Alter gilt es vor allem, Freude am Fussballspiel zu wecken und eine überdauernde, positive Einstellung zum Fussball zu schaffen. Jedes Training muss von den Bedürfnissen der Kinder ausgehen und hat sich an den vorhandenen Fähigkeiten anzupassen.



## Die stufengerechte Fertigkeitenvermittlung - Kinderfussball (5:5)



### 5er-Kinderfussball (Kids/Junioren F )

Beherrschung folgender Fertigkeiten als Zielsetzung

|  |   |
|--|---|
| <b>Soziales:</b>                             | <b>Verhaltensregeln in der Gruppe</b>   |
|  | Kontakt mit Eltern  |
|  | Elterngespräche   |
|  |   |
| <b>Individuelle Fertigkeiten:</b>            | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>  |
| <b>Torhüter</b>                              | Jedes Kind spielt auch als Torhüter, wenn es will   |
|  |   |
| <b>Koordination</b>                          | Laufspiele,<br>" kleine Spiele" , Lauschule<br>polysportives Bewegungs- und Sportangebot (J+S Kids)   |
|  |   |
| <b>Taktische und technische Fertigkeiten</b> | Flachpass mit Innenseite auf kurze Distanz<br>Ballannahme Innenseite, kurze Ballführungen<br>Training mit vielen Ballberührungen, Torschussübungen<br>spielerischer Zweikampf |
|  |   |
| <b>Kondition</b>                             | Beweglichkeit   |
|  |   |
| <b>Kollektive Fertigkeiten:</b>              | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>  |
| <b>Teamedanke</b>                            | Spas und Freude am sportlichem Bestätigen<br>Turniere, Turniervorbereitungen, Spielformen   |
|  |   |
|  |   |
| <b>Trainingsunterlagen</b>                   | <b>Fertigkeitenvermittlung - Unterlagen</b>   |
|  | «1020 Spiel – und Uebungsformen im Kinderfussball»  |
|  | Kindertraining Fussballspielen 4 -12 (Prof. Dr. Werner Schmidt)   |
|  | Top-Spiele für den Sportunterricht (Band 1: für Kinder ab 5 Jahren)   |
|  | Top-Bewegungsspiele (Band 2: für Kinder ab 7 Jahren)  |
|  |   |
|  | siehe auch Trainingsbeispiele und Spielformen (Folgeseite)  |



## 5ER-HEIMTURNIER - AUFGABEN VOR ORT

| <b>Was</b>   | <b>Verantwortlich</b>                |
|--|--------------------------------------|
| <b>Vor dem Turnier:</b>  |                                      |
| Sämtliches Material bereit stellen (Töggeli, Überzieher, etc.) | Juniorenabteilung F/E/D              |
| Spielfelder markieren  | Juniorenabteilung F/E/D              |
| Tore transportieren  | Juniorenabteilung F/E/D              |
| Tore verankern!  | Juniorenabteilung F/E/D              |
| Technikposten errichten  | Juniorenabteilung F/E/D              |
| Spielfelder und Technikposten beschriften                      | Juniorenabteilung F/E/D              |
| Infoblatt und Fussballplatz-Schema abgeben                     | Trainer > Vorher schon mailen        |
| Garderoben zuteilen und beaufsichtigen                         | Leiter Spielbetrieb                  |
| <b>Während dem Turnier:</b>                                    |                                      |
| Turnierleitung (Zeit nehmen, Elternauskunft)                   | Keine Turnierleitung / F-Trainerstab |
| Assistent Turnierleitung (Eltern vertreiben, Troubleshooter)   | Keine Turnierleitung / F-Trainerstab |
| Getränke anrichten   | Clubhauswirtin                       |
| Getränke einschenken - rund 100 Becher (*)                     | F-Trainerstab                        |
| Getränke ausgeben (*)  | F-Trainerstab                        |
| Kinder den Becher in die Abfalleimer werfen lassen (*)         | F-Trainerstab                        |
| <b>Nach dem Turnier:</b>                                       |                                      |
| Sofort Bälle einsammeln (sonst verschwinden sie rasch...)      | F-Trainerstab                        |
| Sofort Überzieher einsammeln                                   | F-Trainerstab                        |
| Tore abräumen  | Juniorenabteilung F/E/D              |
| Restliches Material abräumen                                   | Juniorenabteilung F/E/D              |

(\*) Das Einfüllen der Becher braucht mehr Zeit als man denkt. Vielleicht können Geschwister der F-Junioren helfen. Zudem: In der Pause kommen alle Kinder auf einmal. Es lohnt sich, eine Fassgasse zu bilden oder die Becher einzeln auszugeben. Sonst wird viel ausgeleert. Es braucht auch eine Aufsicht, damit die Becher im Abfalleimer landen.

| <b>Helfer und ihre Tel. Nummern</b> | <b>Verantwortlich</b>                   |
|-------------------------------------|---|
| Spielfeldmarkierung                 | Leiter Junioren und Ressortleiter F – D |
| Heim-Turnierleiter                  | -                                       |
| F-Trainer                           | -                                       |
| F-Trainer                           | -                                       |
| F-Trainer                           | -                                       |



## 5ER-HEIMTURNIER – MATERIAL CHECKLISTE

| Was   | Verantwortlich          |
|---|-------------------------|
| <b>Auf Papier für alle 5er-Teams:</b>                                 |                         |
| Wichtigste Infos (immer Handy-Nummer des Turnierleiters)              | F-Trainerstab           |
| Spielplan mit Startposition aller Teams                               | F-Trainerstab           |
| Garderobeneinteilung  | Leiter Spielbetrieb     |
| Dazu ein Fussballplatz-Schema   | Juniorenabteilung F/E/D |
| <b>Auf Papier zur Bezeichnung:</b>                                    |                         |
| Spielfelder: A,B,C,D  | Juniorenabteilung F/E/D |
| Technikposten: 1,2,3,4  | Juniorenabteilung F/E/D |
| <b>Spielfeld:</b>   |                         |
| Pro Spielfeld maximal 65m Bauabsperrband (*1)                         | Juniorenabteilung F/E/D |
| dazu Haggraffen zur Befestigung (*2)                                  | Juniorenabteilung F/E/D |
| oder auch nur genügend Töggeli  | Juniorenabteilung F/E/D |
| Schlüssel für Materialraum, Tore, etc.                                | Juniorenabteilung F/E/D |
| 16 Hüteli oder Malstäbe für die Spielfeldecken                        | Juniorenabteilung F/E/D |
| 4 x 8 Überzieher (bei gleichen Dressfarben)                           | Juniorenabteilung F/E/D |
| Kleine Tore und weiteres Material für die Technikposten (z.B. Hüteli) | Juniorenabteilung F/E/D |
| 1 Ball pro Spielfeld (*3), 1 bis 2 Bälle für Technikposten            | Juniorenabteilung F/E/D |
| 1 bis 2 Hammer zum Tore verankern                                     | Juniorenabteilung F/E/D |
| <b>Spielfeld-Beschriftung:</b>  |                         |
| Doppelseitige Beschriftung in Sichtmäppchen                           | Juniorenabteilung F/E/D |
| Schnur/Schere oder Klammern, für Befestigung am Tornetz               | Juniorenabteilung F/E/D |
| <b>Technikposten-Beschriftung:</b>                                    |                         |
| Malstäbe für die Technikposten  | Juniorenabteilung F/E/D |
| Klebeband zum Fixieren der Beschriftung                               | Juniorenabteilung F/E/D |
| <b>Zeitnehmer-Signal:</b>   |                         |
| Trillerpfeife oder Horn   | Spielleiter             |
| <b>Getränke:</b>  |                         |
| Behälter für Getränk?   | Clubhauswirtin          |
| Art des Getränks? (wenig Zucker!)                                     | Clubhauswirtin          |
| Genügend Becher (mindestens 100)                                      | Clubhauswirtin          |
| Ort des Ausschanks? Evt. Tisch oder Bänke                             | Clubhauswirtin          |
| Abfalleimer für die leeren Becher                                     | Clubhauswirtin          |
| <b>Turnierleitung:</b>  |                         |
| Tisch und Stühle auf Höhe Mittellinie                                 | Clubhauswirtin          |

(\*1) Das Spielfeld sollte nicht grösser sein als 35m x 30m. Eine Seitenlinie und eine Grundlinie können vom grossen Spielfeld benützt werden, ca. 70m Band pro Feld

(\*2) Bei Verwendung von Haggraffen unbedingt Töggeli über die Haggraffen setzen, damit alle Haggraffen wieder aus dem Rasen genommen werden. Am besten die Haggraffen abzählen!

(\*3) Die Bälle sollten immer auf dem Spielfeld gelassen werden. Gut darauf aufpassen. Es gehen sonst Bälle verloren. Unmittelbar nach Turnierschluss einsammeln.



## Trainingsgrundlage im 7er-Kinderfussball

### Kinderfussball - unsere Grundlage Kategorie E mit 7 gegen 7

#### Kollektive Ausbildungsschwerpunkte:

- ▶ Spielen auf grosse Tore steht im Vordergrund - «GAG»
- ▶ Spielaufbau von hinten
- ▶ Flügelspiel
- ▶ Abschluss aus allen Lagen
- ▶ Zonendeckung

#### Individuelle Ausbildungsschwerpunkte:

- ▶ Drill- und Übungsformen (4er-Drills), Beidfüssigkeit
- ▶ Dribblings und Zweikampfverhalten im 1 : 1, 1 : 2, 2 : 1 defensiv und offensiv
- ▶ Freilaufen, anbieten 3:1, Kreativität, Mut zum Risiko
- ▶ «Hausaufgaben» im Bereich der Grob-Technik (jeder sollte zu Hause einen Fussball besitzen)
- ▶ Polysportive Ausbildung (beim Training in der Halle)
- ▶ Laufschulung

#### Spielpositionen:

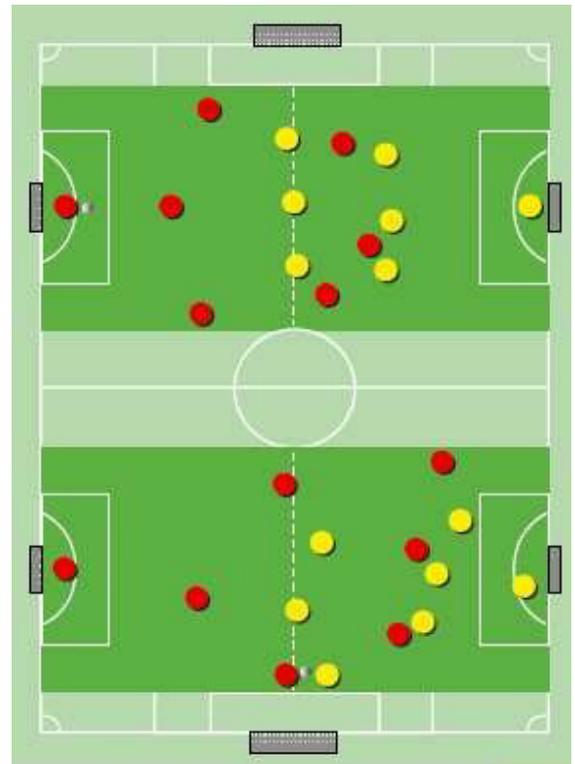
- ▶ Flexibles 3 - 3 als Grundordnung (auf 2 Linien)
- ▶ Spiel ohne Libero,
- ▶ Auf vielen Positionen spielen, Lieblingsposition finden
- ▶ Kompaktheit, alle Spieler beteiligen sich am Angriffsspiel
- ▶ Spiel defensiv in der Zone.
- ▶ Alle Spieler beteiligen sich am Defensivspiel, schliessen die Zonen und versuchen den Ball zu erobern
- ▶ Torhüter ins Spiel einbeziehen

#### Prinzipien für das Spiel:

- ▶ Spielfreude, Optimismus, Mut zum Risiko, Überzahl in Ballnähe (Bewegung)
- ▶ Konsequentes Angriffsspiel
- ▶ Kombinationsspiel und Spiel über die Aussenzonen

#### Übergeordnete Lernziele:

- ▶ Vormachen ist besser als tausend Worte!
- ▶ Beidfüssige jede Übung absolvieren,
- ▶ Bewegungsablauf beachten und wenn nötig korrigieren (Laufen, Schuss etc.)
- ▶ Frühzeitiges antrainieren der koordinativen Fähigkeiten und der Beweglichkeit
- ▶ Stehend (mit Softball) einen korrekt ausgeführten Kopfball beherrschen
- ▶ Flachpassspiel innerhalb von 20 Metern mit korrekter Annahme (möglichst nahe Ballführung antrainieren)
- ▶ Möglichst perfekte Schusshaltung beibringen
- ▶ Sofern es an Torhüter mangelt, Junioren dazu animieren ins Tor zu stehen und diese auch zu trainieren
- ▶ Kräftigung der Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur mittels polysportiven Formen in das Training einfließen lassen



Bei jeder E-Trainingseinheit sollte darauf geachtet werden, dass jede Übung mit Ball durchgeführt wird. In diesem Alter gilt es vor allem, Freude am Fussballspiel zu wecken und eine überdauernde, positive Einstellung zum Fussball zu schaffen. Jedes Training muss von den Bedürfnissen der Kinder ausgehen und hat sich an den vorhandenen Fähigkeiten anzupassen.



## Die stufengerechte Fertigkeitenvermittlung - Kinderfussball 7 gegen 7



### 7er-Kinderfussball (Junioren E)

### Beherrschung folgender Fertigkeiten als

|  |   |
|--|---|
| <b>Soziales:</b>                             | <b>Verhaltensregeln in der Gruppe</b>   |
| <b>Elterngespräche</b>                       | Verhaltensregeln in der Gruppe: Konsequenzen bei Missachtung<br>Kontakt mit Eltern und Trainer  |
| <b>Individuelle Fertigkeiten:</b>            | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>  |
| <b>Torhüter und/oder Feldspieler</b>         | Im Spiel sind mehrere Torhüter im Einsatz, Torhütertraining<br>Erste Torhüterpräferenzen  |
| <b>Koordination</b>                          | Laufspiele, "kleine Spiele", Lauschule<br>polysportives Bewegungs- und Sport- Angebot<br>schwierigere Koordinationsübungen, jonglieren (beidfüssig)   |
| <b>Taktische und technische Fertigkeiten</b> | Genaues Passspiel mit Fuss-Innenseite und Fuss-Aussenseite,<br>Genaues Passspiel auf grössere Distanzen<br>Ballannahme Innen- und Aussenseite<br>Beidfüssigkeit, erste Flintenübungen<br>längere Ballführungen, Pass in den Lauf<br>Torschussübungen (Fusshaltung beachten)<br>Training mit genauer Ballan- und Abgabe<br>Kopfballübungen (soft)<br>genaue Haltung und Bewegungen<br>offensive Spielvermittlung (Freilaufen)<br>defensive Spielvermittlung (Absichern)<br>Zweikampf (offensiv/defensiv, decken) |
| <b>Kondition</b>                             | Beweglichkeit und Schnelligkeit, Tempowechsel<br>Raumaufteilung, Freilaufen und anbieten<br>Torschuss aus dem Lauf, aus dem Spiel<br>Ausdauerübungen (keine Kraftübungen)   |
| <b>Kollektive Fertigkeiten:</b>              | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>  |
| <b>Teamedanke</b>                            | Spielen auf zwei/mehrere Tore, Raumaufteilung, Positionsspiel<br>Einführung verschiedener Spielsysteme<br>Spiel über Aussenseite, kompaktes Verschieben   |
| Spielen steht im Vordergrund                 | Regelvermittlung, Trainingsbesuche  |
| Teambildung (Training / Meisterschaft)       | «GAG-Methodik» (spielen – üben – spielen)   |
| <b>Trainingsunterlagen</b>                   | <b>Fertigkeitenvermittlung - Unterlagen</b>   |
|  | «1020 Spiel – und Uebungsformen im Kinderfussball»  |



## Trainingspunkte Grundlagenausbildung 9er-Fussball (D)

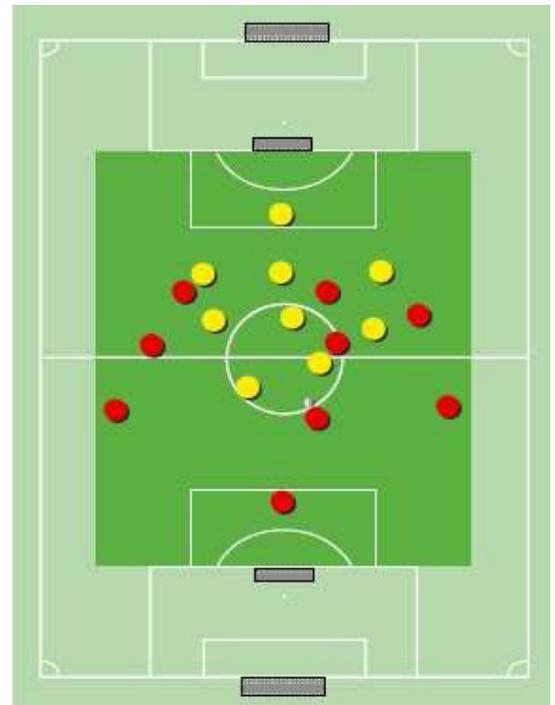
### Grundlagenfussball - unsere Grundlage Kategorie D im 9 gegen 9

#### Kollektive Ausbildungsschwerpunkte:

- ▶ Spielen auf grosse Tore steht im Vordergrund - «GAG»
- ▶ Spielaufbau von hinten
- ▶ Flügelspiel
- ▶ Abschluss aus allen Lagen
- ▶ Zonendeckung

#### Individuelle Ausbildungsschwerpunkte:

- ▶ Drill- und Übungsformen (4er-Drills), Beidfüssigkeit
- ▶ Dribblings und Zweikampfverhalten im 1 : 1, 1 : 2, 2 : 1 defensiv und offensiv
- ▶ Freilaufen, anbieten 3:1, Kreativität, Mut zum Risiko
- ▶ «Hausaufgaben» im Bereich der Grob-Technik (jeder sollte zu Hause einen Fussball besitzen)
- ▶ Polysportive Ausbildung (beim Training in der Halle)
- ▶ Laufschulung



#### Spielpositionen:

- ▶ Flexibles 3 - 3 als Grundordnung (auf 2 Linien), Spiel ohne Libero, auf vielen Positionen spielen, Lieblingsposition Finden, Kompaktheit, alle Spieler beteiligen sich am Angriffsspiel, Spiel defensiv in der Zone, alle Spieler beteiligen sich am Defensivspiel, schliessen die Zonen und versuchen den Ball zu erobern
- ▶ Torhüter ins Spiel einbeziehen

#### Prinzipien für das Spiel:

- ▶ Spielfreude, Optimismus, Mut zum Risiko, Überzahl in Ballnähe (Bewegung), Konsequentes Angriffsspiel
- ▶ Kombinationsspiel und Spiel über die Aussenzonen



#### Übergeordnete Lernziele mittels 4er-Drill – Grundlagenausbildung:

Der 4er-Drill ist die beste Methode zur Schulung eines Bewegungsablaufes (z.B. Kopfball). Er hat nur einen positiven Effekt, wenn er in jedem Training über mehrere Wochen wiederholt wird

Die 5 Vierer-Drills (Ballführen, Zuspield, Torschuss, Ballannahme und Kopfball) sind im Buch "1020 Spiel und Übungsformen im Kinderfussball" von B. Bruggmann genau beschrieben als auch auf den Seiten 10 - 14.

#### Wichtige Informationen zu den Vierer-Drills:

- ▶ In jedem Training (Übungsteil) einen Vierer-Drill durchführen
- ▶ Den gleichen Drill In mehreren Trainings hintereinander durchführen (Lerneffekt)
- ▶ Mit der Zeit kennen die Spieler(innen) jeden Drill: kleinerer organisatorischer Aufwand
- ▶ Ein Drill läuft ohne Unterbrechung zwischen sieben und zehn Minuten
- ▶ In den Drills wird die Beidfüssigkeit konsequent geübt
- ▶ Die Trainer(in) korrigiert individuell



## Die stufengerechte Fertigkeitenvermittlung - Grundlagenfussball 9 gegen 9



| 9er-Grundlagenfussball (Junioren)            | Beherrschung folgender Fertigkeiten als   |
|--|---|
| <b>Soziales:</b>                             | <b>Verhaltensregeln in der Gruppe</b>   |
| <b>Verhaltensregeln in der Gruppe</b>        | Konsequenzen bei Missachtung  |
| <b>Elterngespräche</b>                       | Kontakt mit Eltern und Trainer  |
| <b>Individuelle Fertigkeiten:</b>            | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>  |
| <b>Torhüter und/oder Feldspieler</b>         | Torhüter hat gleiche Fertigkeiten wie Feldspieler, spezifisches Torhütertraining (Torhüterpräferenz!)   |
| <b>Koordination</b>                          | Laufspiele, Laufschule<br>Kordinationsübungen sind fester Bestandteil<br>jonglieren (beidfüssig)  |
| <b>Taktische und technische Fertigkeiten</b> | Genaueres und schnelles Passspiel auf grössere Distanzen<br>Ballannahme Innen- und Aussenseite<br>Beidfüssigkeit, Positionsbezogenes Verhalten<br>längere Ballführungen, Pass in den Lauf<br>konsequenter Abschluss (Fusshaltung beachten)<br>Training mit genauer Ballan- und Abgabe, Kopfball mit (Softball)<br>genaue Haltung und Bewegungen<br>offensive Spielvermittlung (Freilaufen)<br>defensive Spielvermittlung (Absichern)<br>Zweikampf (offensiv/defensiv, decken) |
| <b>Kondition</b>                             | Beweglichkeit und Schnelligkeit stärken<br>Raumaufteilung, schnelles Tempowechsel<br>Beharrlichkeit, Durchsetzungswille<br>schnelles Freilaufen und anbieten<br>Torschuss aus dem Lauf, aus dem Spiel<br>Ausdauerübungen (keine Kraftübungen)   |
| <b>Kollektive Fertigkeiten:</b>              | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>  |
| <b>Teamgedanke</b>                           | Raumaufteilung, Positionsspiel stärken  |
| Spielen steht im Vordergrund                 | Spisystem-Vermittlung und Übungen   |
| Teambildung (Training / Meisterschaft)       | Spiel über Aussen-/Innenseite, kompaktes Verschieben  |
| Spielen auf verschiedene Tore                | Zonendeckung, Spielaufbau   |
| Regelvermittlung, Trainingsbesuche           | «GAG-Methodik» (spielen – üben – spielen)   |
| <b>Trainingsunterlagen</b>                   | <b>Fertigkeitenvermittlung - Unterlagen</b>   |
|  | «1020 Spiel – und Uebungsformen im Kinderfussball»  |



## Trainingsgrundlage Juniorenausbildung C/B

### Juniorenfussball - unsere Grundlage Kategorie C/B im 11 gegen 11

#### Kollektive Ausbildungsschwerpunkte:

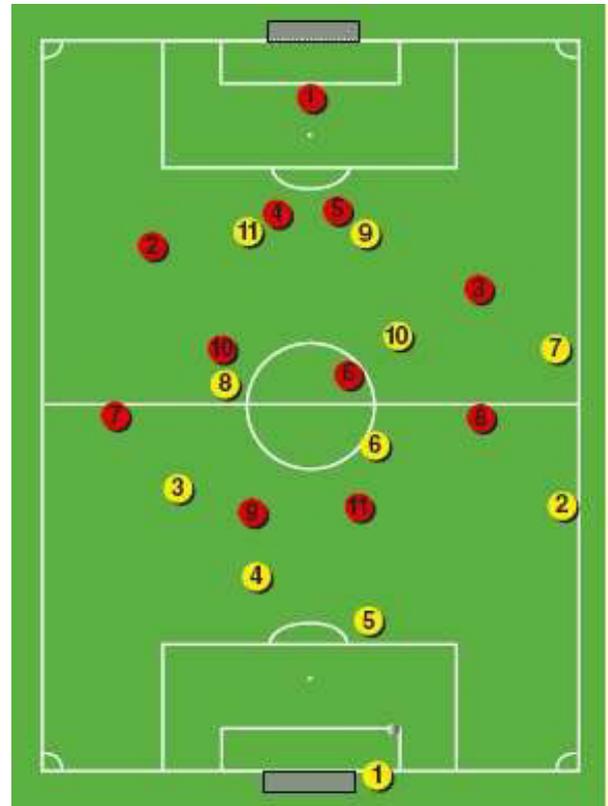
- ▶ Mannschaftsorganisation (4 - 4 - 2 / 3 - 4 - 3)
- ▶ Ballgewinn und Umschalten auf Angriff (erster Pass, Gegenangriff)
- ▶ Spielaufbau von hinten, Zusammenspiel, Spiel in die Tiefe und Abschluss
- ▶ Flügelspiel, Flanken und Abschluss (Effizienz)
- ▶ Dynamik
- ▶ Ballverlust und Umschalten auf Abwehr
- ▶ Zonendeckung und Abwehrkette
- ▶ Stehende Bälle in Abwehr und Angriff

#### Individuelle Ausbildungsschwerpunkte:

- ▶ Zweikampferhalten und Unterstützung (1:1 / 1:2 / 2:1 / 2:2)
- ▶ Technik in Bewegung (Dribbling, orientierte Ballkontrolle, Pass, Flanke, Torschuss und Kopfball)
- ▶ Spezifische Torhüter- und Stürmer-Ausbildung
- ▶ Schnelligkeit und Koordination
- ▶ Spielfreude, Wille und Konzentration

#### Spielpositionen:

- ▶ Flexibles 4 - 4 - 2 / 4 - 3 - 3 oder 3 - 4 - 3 als Grundordnung
- ▶ Gespielt wird ohne Libero
- ▶ Der Torhüter ist stark ins Mannschaftsspiel integriert
- ▶ Beide Aussenverteidiger (2, 3) und die beiden Mittelfeldspieler in den Aussenzonen (7, 8) schalten sich über die Aussenpositionen in den Angriff ein
- ▶ Zentrale Mittelfeldspieler (6, 10,) nicht zu früh spezialisieren
- ▶ Alle Spieler beteiligen sich am Offensiv und Defensivspiel (Überzahl, Bewegung)



#### Prinzipien für das Spiel:

- ▶ Spielfreude, Begeisterung und Teamgeist stehen über allem
- ▶ Tiefe und Breite schaffen für ein flüssiges und konstruktives Kombinationsspiel
- ▶ Konsequentes Spiel über die Aussenzonen
- ▶ Spiel in die Tiefe und Abschluss
- ▶ Schneller Gegenangriff
- ▶ Verengung der gegnerischen Spielräume durch eine konsequente Zonendeckung und Pressing
- ▶ Aggressives und kollektives Zweikampf und Spielverhalten (gewinnen wollen)
- ▶ Fairness





**Die stufengerechte Fertigkeitenvermittlung – Juniorenkategorie C 11:11**



| <b>Grundlagenalter (Junioren C)</b>          | <b>Beherrschung folgender Fertigkeiten als</b>   |
|--|--|
| <b>Soziales:</b>                             | <b>Verhaltensregeln in der Gruppe</b>  |
| <b>Verhaltensregeln in der Gruppe</b>        | Erste Konsequenzen aussprechen<br>Vermitteln, Akzeptanz und Respekt vermitteln   |
| <b>Individuelle Fertigkeiten:</b>            | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>   |
| <b>Torhüter</b>                              | Spielaufbau, Kommunikation, Stellungsspiel<br>spezifisches Torhütertraining, Selbstvertrauen   |
| <b>Koordination</b>                          | Laufspiele, Laufschule,<br>Koordinationsübungen mit integraler, technischer Fertigkeiten<br>beidfüssige Beweglichkeit  |
| <b>Taktische und technische Fertigkeiten</b> | Zweikämpfe, Sturm und Defensiv (Absicherung gegen hinten)<br>individuelles Verhalten im Sturm, Mittelfeld und Verteidigung<br>spezifische Positionen im Spiel einnehmen und erkennen<br>Präferenzen in der Position im Spiel<br>Genau, variantenreiche Zuspiele<br>Direktspiel, hohes und genaues Passspiel<br>sichere An- und Mitnahme von tiefen und hohen Pässen<br>Torschuss unter Druck, Stellungsspiel, Kopfballübungen<br>Dripping und Täuschung unter Druck, Selbstvertrauen festigen<br>stehende Bälle (Freistoss), Elfmeterschiessen |
| <b>Kondition</b>                             | Beweglichkeit und Schnelligkeit ausbauen und stärken<br>Raumaufteilung, schnelles Tempowechsel<br>Beharrlichkeit, Durchsetzungswille<br>schnelles, kraftvolles und sicheres Freilaufen und anbieten<br>Torschuss aus dem Lauf, aus dem Spiel<br>Ausdauerübungen, Stehvermögen, leichtere Kraftübungen  |
| <b>Kollektive Fertigkeiten:</b>              | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>   |
| <b>Teamgedanke</b>                           | Spielen auf zwei Tore, Raumaufteilung, Positionsspiel stärken  |
| Teambildung (Training / Meisterschaft)       | Angriff- und Abwehrverhalten festigen, Kommunikation im Team   |
| Spielsysteme festigen                        | Spiel über Aussen- und Innenseite  |
| Regelvermittlung, Trainingsbesuche festigen  | Kompaktes und sicheres Verschieben im Raum   |
| Selbständige GAG-Methodik                    | Zonendeckung, Spielaufbau festigen   |
| <b>Trainingsunterlagen</b>                   | <b>Fertigkeitenvermittlung - Unterlagen</b>  |
|  | siehe auch Handbuch Leitfaden FC Schmerikon  |



## Trainingsgrundlage - Juniorenausbildung B/A

### Juniorenfussball - unsere Grundlage Juniorenalter B/A im 11 gegen 11

#### Kollektive Ausbildungsschwerpunkte:

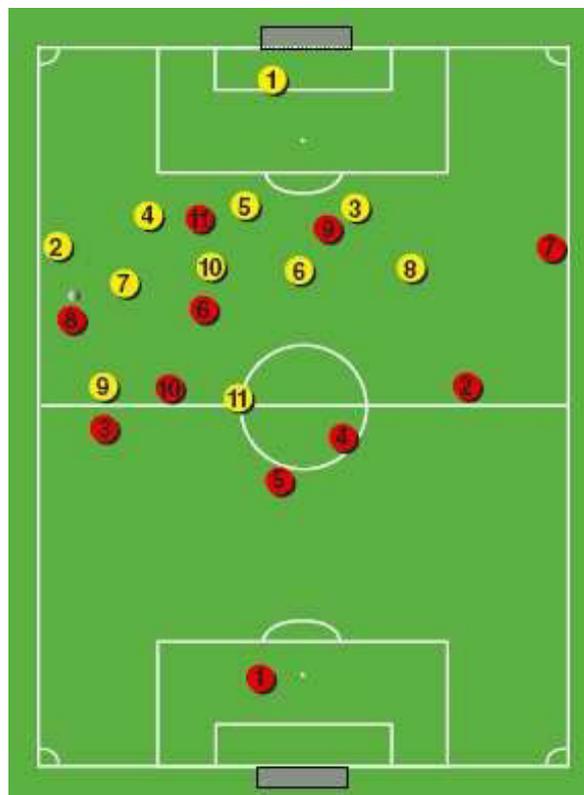
- ▶ Mannschaftsorganisation (4 - 4 - 2 oder 3 - 4 - 3)
- ▶ Ballgewinn (Pressing, Zweikampf) und Umschalten auf Angriff (erster Ball)
- ▶ Spielaufbau von hinten und Ballzirkulation
- ▶ Spiel in die Tiefe
- ▶ Flügelspiel, Flanken und Abschluss aus allen Lagen
- ▶ Schnelle Gegenangriffe (Effizienz)
- ▶ Ballverlust und rasches Umschalten auf Abwehr
- ▶ Zonendeckung und Abwehrkette
- ▶ Stehende Bälle (Spezialisierung)

#### Individuelle Ausbildungsschwerpunkte:

- ▶ Stärken der Spieler entwickeln
- ▶ Zweikampfverhalten und Unterstützung (1:1 / 1:2 / 2:1 / 2:2 / 2:3 / 3:2 / 3:3 off. und def.)
- ▶ Technik in Bewegung und Technik unter Druck (Dribbling, Pass, orientierte Ballkontrolle, Flanke, Torschuss und Kopfball)
- ▶ Spezifische Trainings nach Spielpositionen
- ▶ Ermutigung zur Kreativität
- ▶ Aggressivität, Wille und Konzentration
- ▶ Postenbezogene Ausbildung (Spezialisierung)
- ▶ Schnelligkeit, Schnellkraft und Ausdauer

#### Spielpositionen:

- ▶ Flexibles 4 - 4 - 2 oder 3 - 4 - 3 als Grundordnung
- ▶ Gespielt wird ohne Libero
- ▶ Der Torhüter ist stark ins Mannschaftsspiel integriert
- ▶ Beide Aussenverteidiger (2, 3) und die beiden Mittelfeldspieler in den Aussenzonen (7, 8) schalten sich über die Aussenpositionen in den Angriff ein
- ▶ Immer ein Verteidiger beteiligt sich am Angriffsspiel
- ▶ Die beiden Sturmspitzen (9, 11) bestimmen primär den Verlauf der Angriffsaktionen (Tiefe!)
- ▶ Wie hoch die Deckung spielt und wo das Pressing ausgelöst wird, bestimmen vor allem die Leader im Team auf der Grundlage der Spielsituation und des Spielverlaufes
- ▶ Alle Spieler beteiligen sich am Defensivspiel



#### Prinzipien für das Spiel:

- ▶ Absoluter Wille zur Topleistung, Dynamik, totaler Einsatz und Teamgeist, Nur wer Tore schießt gewinnt
- ▶ Tiefe und Breite schaffen für ein flüssiges und konstruktives Kombinationsspiel
- ▶ Konsequentes Spiel über die Aussenzonen, Langer Pass als gezielte Alternative (2. Ball)
- ▶ Schneller Gegenangriff, Verengung der gegnerischen Spielräume durch eine konsequente Zonendeckung und Pressing (Mittelfeldpressing)
- ▶ Aggressives und kollektives Zweikampfverhalten





## Trainingsschwerpunkte im Juniorenfussball B

### Die stufengerechte Fertigkeitenvermittlung–Juniorenkategorie B im 11:11



| <b>Juniorenalter (Junioren B)</b>            | <b>Beherrschung folgender Fertigkeiten als</b>                      |
|--|---|
| <b>Soziales:</b>                             | <b>Verhaltensregeln in der Gruppe</b>                               |
| <b>Verhaltensregeln in der Gruppe</b>        | Konsequenzen bei Missachtung  |
| <b>Konsequenzen aussprechen</b>              | Vermitteln, Akzeptanz und Respekt                                   |
| <b>Individuelle Fertigkeiten:</b>            | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>                                      |
| <b>Torhüter</b>                              | Spielaufbau, Kommunikation, Stellungsspiel                          |
| <b>spezifisches Torhütertraining</b>         | Selbstvertrauen, Stellungsspiel im Tor vermitteln                   |
| <b>Koordination</b>                          | Laufübungen, Lauschule  |
|  | Koordinationsübungen mit integraler, technischer Fertigkeiten       |
|  | beidfüssige Beweglichkeit   |
| <b>Taktische und technische Fertigkeiten</b> | Zweikämpfe, Sturm und Defensiv (Absicherung) festigen               |
|  | individuelle Taktik im Sturm, Mittelfeld und Verteidigung           |
|  | Positionen im Spiel festigen, erkennen von Chancen / Gefahren       |
|  | Präferenzen in der Position im Spiel festigen                       |
|  | Genauere, schnelle und variantenreiche Zuspiele festigen            |
|  | Direktspiel, hohes und genaues Passspiel, Torschuss unter Druck     |
|  | sichere An- und Mitnahme von tiefen und hohen Pässen                |
|  | Stellungsspiel, Kopfballübungen, Kopfball im Spiel einführen        |
|  | Dripping und Täuschung unter Druck, Selbstvertrauen festigen        |
|  | stehende Bälle (Freistoss), Elfmeterschiessen, kontrolliertes Spiel |
| <b>Kondition</b>                             | Beweglichkeit und Schnelligkeit ausbauen und weiter stärken         |
| Ausdauerübungen, Stehvermögen                | Beharrlichkeit, Durchsetzungswille und Kraft                        |
| Kraftübungen                                 | Raumaufteilung, schnelles, dynamischer Tempowechsel                 |
|  | schnelles, kraftvolles und sicheres Freilaufen und anbieten         |
|  | Torschuss aus dem Lauf, aus dem Spiel, Spiel in die Tiefe einführen |
| <b>Kollektive Fertigkeiten:</b>              | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>                                      |
| <b>Teamedanke</b>                            | Dynamischer Spielaufbau, dynamische Spielberuhigung                 |
| Teambildung (Training / Meisterschaft)       | Raumaufteilung, Positionsspiel stärken und festigen                 |
| GAG-Methodik                                 | Angriff- und Abwehrverhalten festigen, Kommunikation im Team        |
| Regelvermittlung, Trainingsbesuche festigen  | Spielsysteme (Taktik – Verhalten) festigen, Zonendeckung            |
| Zonendeckung, Spielaufbau weiter festigen    | Spiel über Aussen- und Innenseite, kompaktes sicheres Verschieben   |
| <b>Trainingsunterlagen</b>                   | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>                                      |
|  | Wissenstransfer Trainer und Trainerinnen                            |



## Trainingsschwerpunkte Nachwuchsförderung im A

### Stufengerechte Fertigkeitenvermittlung – Juniorennachwuch A im 11:11



| Nachwuchsförderung (Junioren)                | Beherrschung folgender Fertigkeiten als  |
|--|--|
| <b>Soziales:</b>                             | <b>Verhaltensregeln in der Gruppe</b>  |
| <b>Verhaltensregeln in der Gruppe</b>        | Konsequenzen bei Missachtung Vermitteln<br>Konsequenzen aussprechen  |
| <b>Individuelle Fertigkeiten:</b>            | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>   |
| <b>Torhüter</b>                              | Spielaufbau, Kommunikation, Stellungsspiel perfektionieren   |
| <b>spezifisches Torhütertraining</b>         | Selbstvertrauen, Stellungsspiel im Tor festigen  |
| <b>Koordination</b>                          | Laufübungen, Lauschule<br>Koordinationsübungen mit integraler, technischer Fertigkeiten<br>beidfüssige Beweglichkeit |
| <b>Taktische und technische Fertigkeiten</b> | Zweikämpfe, Sturm und Defensiv (Absicherung) unter Druck   |
| unter Druck festigen                         | individuelle Taktik im Sturm, Mittelfeld und Verteidigung  |
|  | Positionen im Spiel festigen, erkennen von Chancen / Gefahren  |
|  | Präferenzen in der Position im Spiel perfektionieren   |
| unter Druck festigen                         | Genaues, schnelles und variantenreiches Zuspielen  |
|  | Direktspiel, hohes und genaues Passspiel   |
| unter Druck festigen                         | sichere An- und Mitnahme von tiefen und hohen Bällen   |
| Selbstvertrauen ausbauen                     | Torschuss unter Druck  |
| Dripping und Täuschung unter Druck festigen  | Stellungsspiel, Kopfballduelle suchen und abschliessen   |
| kontrolliertes Spiel mit Druck               | stehende Bälle (Freistoss), Elfmeterschiessen  |
| <b>Kondition</b>                             | Beweglichkeit und Schnelligkeit ausbauen und weiter stärken  |
| Ausdauerübungen, Stehvermögen                | Raumaufteilung, schnelles, dynamischer Tempowechsel  |
| Kraftübungen                                 | Beharrlichkeit, Durchsetzungswille und Kraft<br>schnelles, kraftvolles und sicheres Freilaufen und anbieten          |
|  | Torschuss aus dem Lauf, aus dem Spiel, Spiel in die Tiefe einführen  |
|  | Ausdauerübungen, Stehvermögen, Kraftübungen  |
| <b>Kollektive Fertigkeiten:</b>              | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>   |
| <b>Teamedanke</b>                            | <u>Dynamischer Spielaufbau, dynamische Spielberuhigung</u>   |
| Teambildung (Training / Meisterschaft)       | Angriff- und Abwehrverhalten festigen  |
| Kommunikation im Team                        | Spielsystem, Zonendeckung und Pressing festigen/perfektionieren  |
| GAG-Methodik                                 | Zonendeckung, Spielaufbau weiter perfektionieren   |
| Regelvermittlung, Trainingsbesuche festigen  | Spiel über Aussen- und Innenseite, kompaktes, sicheres Verschieben   |
| <b>Trainingsunterlagen</b>                   | <b>Fertigkeitenvermittlung</b>   |
|  | Wissenstransfer Trainer und Trainerinnen   |



## Konzept - Ressort Fussball Junioren

Trainingsübungen für den Junioren Fussball

## Trainingsgrundlagen im Juniorenfussball

### Nachwuchsförderung - Trainingsziele Junioren B und A

Anpassung des individuellen technisch-taktischen Leistungsvermögens an verbesserte Schnelligkeits- und Kräfteigenschaften. Sportliche und persönliche Förderung des einzelnen Jugendlichen je nach individuellem Entwicklungsstand. Vermittlung anspruchsvoller taktischer Elemente wie:

Raumaufteilung, Situationsgerechtes Freilaufen, Mannschaftstaktische Elemente in Bezug auf konkrete Spielsituationen und – Konstellationen, Motivierende Verbesserung und Stabilisierung konditioneller Grundlagen  
Schnelligkeit, Grundlagenausdauer, vielseitiger Kräftigung und Beweglichkeit.

Förderung von Selbständigkeit und Verantwortungsbewusstsein, Herausbildung einer stabilen Leistungsbereitschaft für zielgerichtetes und regelmässiges Training. Das "bewusste" Training steht im Vordergrund.

### Nachwuchsförderung – Trainingsinhalte

#### Spiel- und Übungsformen mit anspruchsvollen Schwerpunkten:

Verschiedene Möglichkeiten des Zusammenspiels, Positionsspezifische Aufgaben innerhalb der Mannschaft.  
Differenzierung des Trainings für einzelne Leistungsgruppen, Stationentraining mit verschiedenen Technik-Aufgaben.

#### Stationentraining mit verschiedenen konditionellen Schwerpunkten:

Stationentraining mit verschiedenen Aufgaben für einzelne Spielpositionen, Ausdauer-Parcours und Ausdauer-Spiele, Kräftigungsübungen mit dem Partner, Reaktions- und Startübungen, Taktische Varianten in der Grundaufstellung, Ballsicherung als Mannschaftstaktik zielgerichtet anwenden, Aktives Umschalten von der Verteidigung in den Angriff und umgekehrt.

#### Ballsicherung:

Solange wir den Ball haben, können wir Tore schießen oder solange wir den Ball halten können, kann der Gegner keine Tore schießen. Die erste Aussage zeigt eine offensive Spielauffassung mit vielen Kurzpassstaffeten, gepaart mit Steil- und Diagonalpässen. Die zweite Aussage ist eher defensiv ausgerichtet und die Mannschaft versucht das Spiel mit Querpässen zu beruhigen.

Ballsicherung als Grundlage eines konstruktiven Spielaufbaus aus der Abwehr über das Mittelfeld in den Angriff

Ballsicherung als taktisches Mittel zum Zeitgewinn, z.B. bei eigener Führung oder Unterzahl

Ballorientiertes, aktives Verteidigen erhöht den Druck auf den Ballbesitzer und verkürzt die ihm zur Verfügung stehende Aktionszeit. Zwar ist auch das ballhaltende Dribbling ein Element der Ballsicherung, kann jedoch nur als unterstützende, in das mannschaftliche Zusammenspiel eingebundene Aktion gewertet werden.

#### Grundlagen des Kombination-Trainings:

Grundlagen des Kombinationsspiels sind abrufbare individuelle technische Fähigkeiten:

Kreativität und Geschicklichkeit am Ball, variable und präzise Zuspiele (Doppelpass, Ballübergabe, Hinterlaufen)

Sicher und flexible Ballan- und mitnahme, Elemente des Anbietens und Freilaufens

Diese bereits im Grundlagen- Aufbautraining erworbenen Fähigkeiten sind möglichst regelmässig im Rahmen des Aufwärmprogrammes und einführenden Übungsformen in Klein- oder Positionsgruppen zu festigen, müssen aber auch ständiger Gegenstand der Korrekturmassnahmen im übergreifenden Prozess sein.

#### Trainingsziele für die effektive Erarbeitung der Ballsicherung:

Entwicklungsstufen für die effektive Erarbeitung der Ballsicherung

Verbindung von Dribbeln und Passen zu flüssigen Kombinationen

Zusammenspiel in den Positionsgruppen

Zusammenspiel verschiedener Positionsgruppen (Positionswechsel, Hinterlaufen, Ballübergabe)

Situationsgerechter Einsatz von Kurz- und Langpässen (Rhythmuswechsel, Spielverlagerung)

#### Die Trainingsplanung kann anhand einer Jahresplanung erfolgen:

Die Jahresplanung gilt als wichtige Empfehlung und Stütze an die Trainer im Nachwuchsbereich





## Mögliche Jahresplanung im Juniorenfussball B und A

| Wann: erstes Quartal  | Was: Schwerpunkte im Training   |
|-----------------------|---|
| Technik               | Ballkontrolle, Finten, Verbesserung des schwachen Fusses                        |
| Individuallaktik      | Verhalten im 1:1, Defensiv  |
| Gruppentaktik         | Verhalten in der Unterzahlsituation in der Defensive, Spiele: 3:5, 4:6          |
| Mannschaftstaktik     | Ballsicherung, Ballorientiertes Verteidigen, Spielberuhigung, Zeitgewinn        |
| Wann: zweites Quartal | Was: Schwerpunkte im Training   |
| Technik               | Kopfballspiel, Verbesserung des Torschusses                                     |
| Individuallaktik      | Verhalten im 1:1, Offensiv  |
| Gruppentaktik         | Verhalten in der Überzahlsituation in der Offensive, Spiele 4:2, 6:4            |
| Mannschaftstaktik     | Ballsicherung, Zusammenhalt der Mannschaft, Angriffsmöglichkeiten und           |
| Wann: drittes Quartal | Was: Schwerpunkte im Training   |
| Technik               | Ballsicherheit und Beherrschung   |
| Individuallaktik      | Optimierung der Freilauarbeit   |
| Gruppentaktik         | Gruppentaktische Muster (Doppelpass, Quer- Steilpass, Hinterlaufen) Spiele 3:3, |
| Mannschaftstaktik     | Offensive: Zusammenhalt der Mannschaft, Angriffsmöglichkeiten und Spielaufbau   |
| Wann: viertes Quartal | Was: Schwerpunkte im Training   |
| Technik               | Technik Training in der Halle   |
| Individuallaktik      | Einzeltraining in der Halle   |
| Gruppentaktik         | Gruppentaktikübungen in der Halle   |
| Mannschaftstaktik     | Spiele in der Halle 3:3, 4:4, 6:8   |

## Trainings- und Übungsformen im Juniorenfussball B und A

| DREIZONEN SPIEL   | ORGANISATIONSFORM I |
|---|---------------------|
| <p><b>Organisation dieser Offensiv/ Defensiv Trainingsübung</b></p> <p>1. Spielfeldhälfte auf Strafraumbreite in drei Querzonen aufteilen. (16-20-16m)</p> <p>2. Mannschaften à 8 Spieler, Angriff 2:2, Mittelfeld 4:4</p> <p>Nach Anspiel in die nächste Zone darf der Passgeber in die Zone wechseln (Überzahl). Er muss die Zone bei Ballverlust oder nach einem weiteren Zonenwechsel wieder verlassen.</p> |                     |

## Mögliche Trainings- und Übungsformen B/A

### 9:9 (7:7) FLANKENSPIEL

#### Organisation dieser Trainings-Einheit über die Flanken zonen

In den Ecken des Spielfeldes werden 12x12m grosse Flanken zonen markiert.

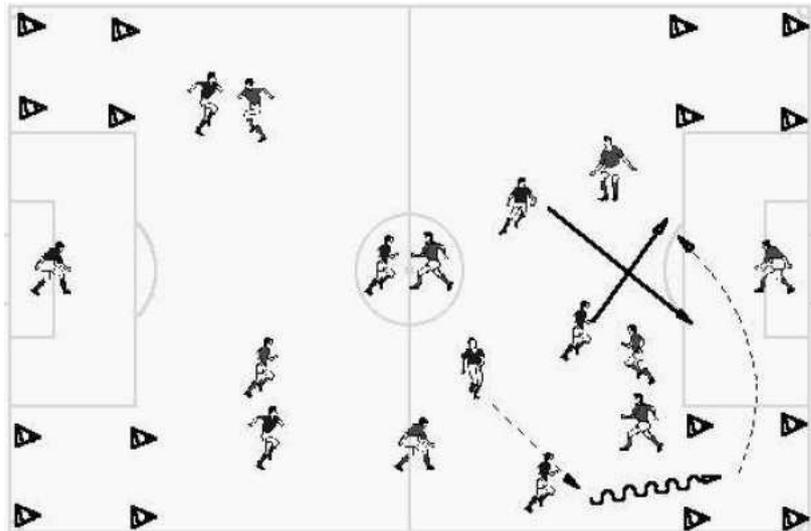
Nur Angreifer dürfen die Zonen betreten. Es zählen nur direkt erzielte Tore im Anschluss an eine Flanke.

Spielzeit: ca. 10min

#### Variante:

Die Ballbesitzende Mannschaft darf beide Tore angreifen.

### ORGANISATIONSFORM II



### FLÜGELFLANKEN 3:1

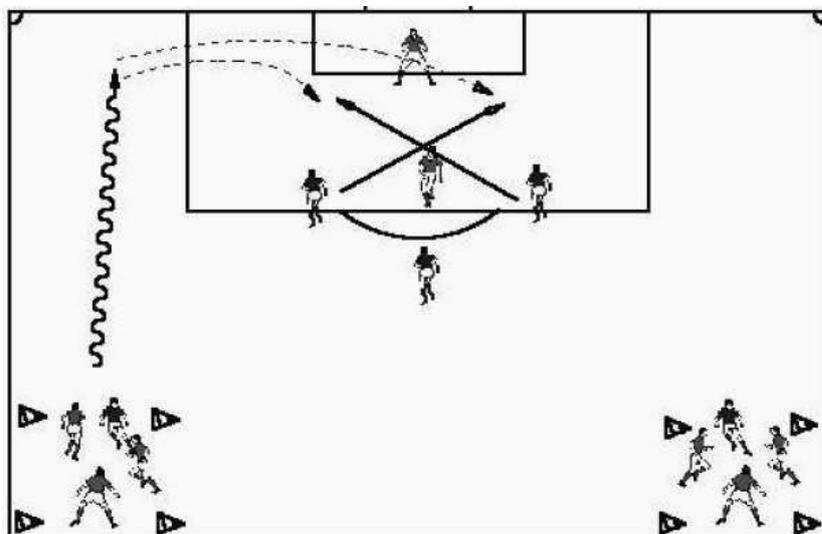
#### Organisation dieser Trainingsübung mit Flanken aus dem Flügel 3 gegen 1

3 Gruppe à 4 Spieler.

3 Angreifer 1 Verteidiger.

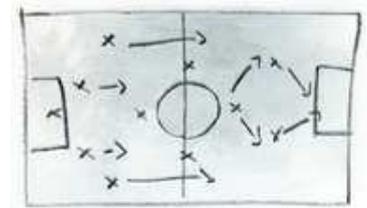
Der Angreifer soll von der Grundlinie ungestört auf die drei Angreifer vor dem Tor Flanken

### ORGANISATIONSFORM III



## Coaching im Training - Trainings- und Mannschaftsziele

Zu Beginn sollte der Trainer(in) den Junioren grob über Trainingsziel und geplanten Verlauf informieren. Diese Vorabinformationen bewirken eine erhöhte Sensibilisierung der Spieler(in) für die folgenden Aufgabenstellungen. Wichtig ist, die Spieler(innen) bei gelungenen Aktionen zu Loben. Der Trainer(in) soll den Ablauf und die Regelvorgaben überprüfen. Manchmal sind Fehlverhalten der Spieler(innen) nicht auf mangelnde Konzentration und Aufmerksamkeit zurück zu führen, sondern in zu schnellen, zu komplexen oder unvollständigen Erläuterungen durch den Trainer(in) begründet.



### **3. Aufbau der Trainingseinheiten**

**"So lernen unsere junge Spielerinnen und Spieler"**

## **Die stufengerechte Fertigkeitenvermittlung**



**«Allmeind 6-Stufen Modell»**

**Die Stufengerechte Fertigkeitenvermittlung zum nächsthöherem Jahrgangswechsel**

**Kinderfussball «GAG» - Junioren F (Kids)**

| Soziales   | Individuelle Fertigkeiten   |  |   | Kollektive Fertigkeiten  |
|--|---|--|---|--|
|  | Torhüter  | Koordination   | Taktische und technische Fertigkeiten   | Teamgedanke  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Verhaltensregeln in der Gruppe</li> <li>-Kontakt mit Eltern</li> <li>-Elterngespräche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jedes Kind spielt auch als Torhüter, wenn es will</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lautspiele,</li> <li>- "Kleine Spiele", Laufschule,</li> <li>- polysportives Bewegungs- und Sportangebot</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flachpass mit Innenseite auf kurze Distanz,</li> <li>- Ballannahme Innenseite</li> <li>- kurze Ballführungen,</li> <li>- Training mit vielen Ballbe- Rührungen,</li> <li>- Torschuss</li> <li>- spielerischer Zweikampf</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spass und Freude am sportlichem Beständigen</li> <li>- Turniere, Turnierverbereitungen</li> </ul> |



**Kinderfussball und Grundlagenalter «GAG» - Junioren E**

| Soziales   | Individuelle Fertigkeiten  |  |  | Kollektive Fertigkeiten  |
|--|--|--|--|--|
|  | Torhüter   | Koordination   | Taktische und technische Fertigkeiten  | Teamgedanke  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Verhaltensregeln in der Gruppe, Konsequenzen bei Missachtung</li> <li>-Kontakt mit Eltern und Trainer</li> <li>-Elterngespräche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Torhüter und/oder Feldspieler</li> <li>-Im Spiel sind mehrere Torhüter im Einsatz, Torhütertraining</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lautspiele,</li> <li>- "Kleine Spiele", Laufschule,</li> <li>- polysportives Bewegungs- und Sport-Angebot,</li> <li>-schwierigere Koordinationsübungen</li> <li>-jonglieren (beidfüssig)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Genaues Passspiel mit Fuss-Innenseite und Fuss-Aussenseite auf grössere Distanzen,</li> <li>-Ballannahme Innen- und Aussenseite,</li> <li>-Beidfüssigkeit, erste Flirtübungen</li> <li>-längere Ballführungen, Pass in den Lauf,</li> <li>-Torschussübungen (Fusshaltung beachten)</li> <li>-Training mit genauer Ballan- und Abgabe, Kopfbällübungen (soft)</li> <li>-genaue Haltung und Bewegungen</li> <li>-offensive Spielvermittlung (Freilaufen)</li> <li>-defensive Spielvermittlung (Absichern)</li> <li>-Zweikampf (offensiv/defensiv, decken)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Spielen steht im Vordergrund</li> <li>-Spielen auf zwei oder mehrere Tore</li> <li>-Raumaufteilung, Positionsspiel</li> <li>-Teambildung (Training / Meisterschaft)</li> <li>-Einführung verschiedener Spielsysteme</li> <li>-Spiel über Aussenseite, kompaktes Verschieben,</li> <li>-Regelvermittlung, Trainingsbesuche</li> <li>-GAG-Methodik (spielen – üben – spielen)</li> </ul> |



Die stufengerechte Fertigkeitenvermittlung zum nächsthöherem Jahrgangswechsel



**Grundlagenalter «GAG» - Junioren und Juniorinnen D**

| Soziales  | Individuelle Fertigkeiten  |   |  | Kollektive Fertigkeiten   |
|---|--|---|--|---|
|   | Torhüter   | Koordination  | Taktische und technische Fertigkeiten  | Teamgedanke   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhaltensregeln in der Gruppe, Konsequenzen bei Missachtung</li> <li>- Kontakt mit Eltern und Trainer</li> <li>- Elterngespräche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Torhüter und/oder Feldspieler</li> <li>- Torhüter hat gleiche Fertigkeiten wie Feldspieler, Torhüterpräferenz</li> <li>- spezifisches Torhütertraining</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufspiele,</li> <li>- Laufschiule,</li> <li>- Koordinationsübungen fester Bestandteil</li> <li>- jonglieren (beidfüssig)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Genaueres und schnelleres Passspiel auf grössere Distanzen,</li> <li>- Ballannahme Innen- und Aussenseite,</li> <li>- Beidfüssigkeit, Positionsbezogenes Verhalten</li> <li>- längere Ballführungen, Pass in den Lauf,</li> <li>- konsequenter Abschluss (Fusshaltung beachten)</li> <li>- Training mit genauer Ballan- und Abgabe, Kopfballübungen (soft)</li> <li>- genaue Haltung und Bewegungen</li> <li>- offensive Spielvermittlung (Freilaufen)</li> <li>- defensive Spielvermittlung (Absichern)</li> <li>- Zweikampf (offensiv/defensiv, decken )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen steht im Vordergrund</li> <li>- Spielen auf verschiedene Tore</li> <li>- Raumaufteilung, Positionsspiel stärken</li> <li>- Teambildung (Training / Meisterschaft)</li> <li>- Spielsystem-Vermittlung und Übungen</li> <li>- Spiel über Aussen-/Innenseite, kompaktes Verschieben, Zonendeckung, Spielaufbau</li> <li>- Regelnvermittlung, Trainingsbesuche</li> <li>- GAG-Methodik (spielen – üben – spielen)</li> </ul> |



Heranführung an das Grundlagenalter in der höchsten Spielklasse



Die stufengerechte Fertigkeitenvermittlung zum nächsthöherem Jahrgangswechsel



**Grundlagenalter «GAG» - Junioren und Juniorinnen C**

| Soziales  | Individuelle Fertigkeiten  |   |  | Kollektive Fertigkeiten   |
|---|--|---|--|---|
|   | Torhüter   | Koordination  | Taktische und technische Fertigkeiten  | Teamgedanke   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhaltensregeln in der Gruppe, Konsequenzen bei Missachtung Vermitteln, Akzeptanz und Respekt vermitteln</li> <li>- Erste Konsequenzen aussprechen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielaufbau, Kommunikation, Stellungsspiel</li> <li>- spezifisches Torhütertraining</li> <li>- Selbstvertrauen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufspiele,</li> <li>- Laufschiule,</li> <li>- Koordinationsübungen mit integraler, technischer Fertigkeiten</li> <li>- beidfüssige Beweglichkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zweikämpfe, Sturm und Defensiv (Absicherung gegen hinten)</li> <li>- individuelles Verhalten im Sturm, Mittelfeld und Verteidigung</li> <li>- spezifische Positionen im Spiel einnehmen und erkennen,</li> <li>- Präferenzen in der Position im Spiel</li> <li>- Genau, vorantreibe Zuspiele</li> <li>- Direktspiel, hohes und genaues Passspiel, sichere An- und Mitnahme von tiefen und hohen Pässen, Torschuss unter Druck</li> <li>- Stellungsspiel, Kopfballübungen,</li> <li>- Dripping und Täuschung unter Druck, Selbstvertrauen festigen</li> <li>- stehende Bälle (Freistoss), Elfmeterschiessen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teambildung (Training / Meisterschaft)</li> <li>- Spielen auf zwei Tore</li> <li>- Raumaufteilung, Positionsspiel stärken</li> <li>- Angriff- und Abwehrverhalten festigen, Kommunikation im Team</li> <li>- Spielsysteme festigen</li> <li>- Spiel über Aussen- und Innenseite, kompaktes und sicheres</li> <li>- Verschieben, Zonendeckung, Spielaufbau festigen</li> <li>- Regelvermittlung, Trainingsbesuche festigen,</li> <li>- GAG-Methodik (spielen – üben – spielen)</li> </ul> |



Heranführung an den Juniorenfussball in der höchsten Spielklasse oder Promotion



Die stufengerechte Fertigkeitenvermittlung zum nächsthöherem Jahrgangswechsel

Beherrschung folgender Fertigkeiten



**Juniorenfussball «GAG» - Junioren und Juniorinnen B**

| Soziales   | Individuelle Fertigkeiten  |   |  | Kollektive Fertigkeiten   |
|--|--|---|--|---|
|  | Torhüter   | Koordination  | Taktische und technische Fertigkeiten  | Teamgedanke   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhaltensregeln in der Gruppe, Konsequenzen bei Missachtung Vermitteln, Akzeptanz und Respekt</li> <li>- Konsequenzen aussprechen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielaufbau, Kommunikation, Stellungsspiel</li> <li>- spezifisches Torhütertraining</li> <li>- Selbstvertrauen, Stellungsspiel im Tor vermitteln</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufübungen,</li> <li>- Laufschnelle,</li> <li>- Koordinationsübungen mit integraler, technischer Fertigkeiten</li> <li>- beidfüssige Beweglichkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zweikämpfe, Sturm und Defensiv (Absicherung) festigen</li> <li>- individuelle Taktik im Sturm, Mittelfeld und Verteidigung</li> <li>- Positionen im Spiel festigen, erkennen von Chancen / Gefahren</li> <li>- Präferenzen in der Position im Spiel festigen</li> <li>- Genaue, schnelle und variantenreiche Zuspiele festigen</li> <li>- Direktspiel, hohes und genaues Passspiel, sichere An- und Mitnahme von tiefen und hohen Pässen, Torschuss unter Druck</li> <li>- Stellungsspiel, Kopfbollübungen, Kopfbälle im Spiel einführen</li> <li>- Dribbling und Täuschung unter Druck, Selbstvertrauen festigen</li> <li>- stehende Bälle (Freistoss), Elfmeterschiessen, kontrolliertes Spiel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teambildung (Training / Meisterschaft)</li> <li>- Dynamischer Spielbau, dynamische Spielberuhigung</li> <li>- Raumaufteilung, Positionsspiel stärken und festigen</li> <li>- Angriff- und Abwehrverhalten festigen, Kommunikation im Team</li> <li>- Spielsysteme (Taktik – Verhalten) festigen, Zonendeckung</li> <li>- Spiel über Aussen- und Innenseite, kompaktes und sicheres Verschieben, Zonendeckung, Spielbau weiter festigen</li> <li>- Regelvermittlung, Trainingsbesuche festigen,</li> <li>- GAG-Methodik (spielen – üben – spielen)</li> </ul> |

Beherrschung folgender Fertigkeiten

Heranführung an den Juniorenfussball in der Promotion



Die stufengerechte Fertigkeitenvermittlung zum nächsthöherem Jahrgangswechsel

Beherrschung folgender Fertigkeiten

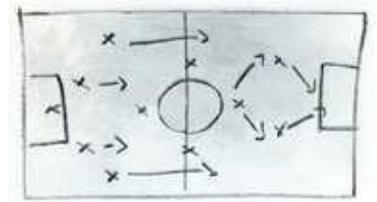


### Juniorenfussball «GAG» - Junior und Juniorinnen A

| Soziales  | Individuelle Fertigkeiten  |   |   | Kollektive Fertigkeiten  |
|---|--|---|---|--|
|   | Torhüter   | Koordination  | Taktische und technische Fertigkeiten   | Teamgedanke  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhaltensregeln in der Gruppe, Konsequenzen bei Missachtung Vermitteln</li> <li>- Konsequenzen aussprechen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielaufbau, Kommunikation, Stellungsspiel perfektionieren</li> <li>- spezifisches Torhütertraining</li> <li>- Selbstvertrauen, Stellungsspiel im Tor festigen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufübungen,</li> <li>- Laufschule,</li> <li>- Koordinationsübungen mit Integrität, technischer Fertigkeiten</li> <li>- beidfüssige Beweglichkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zweikämpfe, Sturm und Defensiv (Absicherung)unter Druck</li> <li>- individuelle Taktik im Sturm, Mittelfeld und Verteidigung unter Druck festigen</li> <li>- Positionen im Spiel festigen, erkennen von Chancen / Gefahren</li> <li>- Präferenzen in der Position im Spiel perfektionieren</li> <li>- Genaueres, schnelles und variantenreiches Zuspielen unter Druck festigen</li> <li>- Direktspiel, hohes und genaues Passspiel, sichere An- und Mitnahme von tiefen und hohen Bällen unter Druck; Torschuss unter Druck</li> <li>- Stellungsspiel, unter Druck, Kopfballduelle suchen und abschliessen</li> <li>- Dribbling und Täuschung unter Druck festigen, Selbstvertrauen ausbauen</li> <li>- stehende Bälle (Freistoss), Elfmeterschiessen, kontrolliertes Spiel mit Druck</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teambildung (Training / Meisterschaft)</li> <li>- Dynamischer Spielaufbau, dynamische Spielerberuhigung</li> <li>- Angriff- und Abwehrverhalten festigen, Kommunikation im Team</li> <li>- Spielsystem, Zonendeckung und Pressing festigen/perfektionieren</li> <li>- Spiel über Aussen- und Innenseite, kompaktes und sicheres Verschieben, Zonendeckung, Spielaufbau weiter perfektionieren</li> <li>- Regelvermittlung, Trainingsbesuche festigen,</li> <li>- GAG-Methodik (spielen – üben – spielen)</li> </ul> |

Beherrschung folgender Fertigkeiten

Heranführung an die Aktivmannschaft



## 4. Aufbau der Trainingseinheiten

"So lernen unsere junge Spielerinnen und Spieler"

# Basisspiel- und Trainingsformen «Laufen und Bewegen mit Ball»



## Lernerfolge durch methodisches Planen und Trainingsbausteine

## Stufengerechtes Lernen unserer jungen Spieler

|          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | <b>Klare, stufengerechte Ziele definieren!</b> |
| <b>2</b> | <b>Schwerpunktblöcke bestimmen!</b>            |
| <b>3</b> | <b>Basis-Spielphilosophieform festlegen!</b>   |
| <b>4</b> | <b>Einfache Organisation überlegen!</b>        |
| <b>5</b> | <b>Viele Spielaktionen für jeden!</b>          |
| <b>6</b> | <b>Spieler(innen) aktiv einbinden!</b>         |



|   |   |
|---|---|
| <p><b>1 Klare Ziele!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generelles Ziel des Juniorenfussballs - egal ob in Verein oder Verband - ist es, Spielerinnen und Spieler individuell zu fördern!</li> <li>• Die FC Schmerikon-Ausbildungskonzeption definiert dabei Ziele für konkrete Ausbildungsstufen, die aufeinander aufbauen und auf die jeweiligen Altersmerkmale abgestimmt sind!</li> <li>• An diesen Zielen orientieren und für das eigene Team anpassen!</li> </ul> | <p><b>2 Schwerpunktblöcke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausbildungsblöcke zu einem Technik-Schwerpunkt von 2 bis 4 Trainingswochen einplanen!</li> <li>• In dieser Zeit Schritt für Schritt und konzentriert diesen Schwerpunkt trainieren! Das sichert optimale Lernerfolge!</li> <li>• Nicht zu schnell von Aufgabe zu Aufgabe springen! Genug Zeit zum ungestörten Spielen, Üben und Ausprobieren lassen!</li> </ul>                              |
| <p><b>3 Spielform festigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Juniorenfussball das komplexe 11 gegen 11 durch kleinere Teams und Spielfelder vereinfachen!</li> <li>• Je nach Ausbildungsziel geeignete Spielformen herauszusuchen, die das häufige Anwenden des jeweiligen Technik-Schwerpunkt fordern!</li> <li>• Mit speziellen Aufgaben, Regeln oder Toren das konkrete Technikelement zusätzlich hervorheben und provozieren!</li> </ul>                        | <p><b>4 Einfache Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf eine möglichst einfache, aber dennoch flexibel verwendbare Organisation des Trainings achten!</li> <li>• Optimal ist eine Grundorganisation, die über die komplette Trainingseinheit hinweg unverändert bleibt!</li> <li>• Zeitverluste durch aufwändige Umbauten oder das Bilden neuer Spiel- und Übungsgruppen fallen weg, Trainer(in); Technik-Schulung konzentrieren!</li> </ul> |



## So lernen unsere junge Spielerinnen und Spieler

|  |                            |  |                       |
|--|----------------------------|--|-----------------------|
| <b>5</b>   | <b>Viele Spielaktionen</b> | <b>6</b>   | <b>Aktives Lernen</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• In kleinen Gruppen spielen lassen! Viele Aktionen für jeden sichern Motivation und Lernerfolge!</li> <li>• Reservebälle rund um das Spielfeld verteilen!</li> <li>• Kleine Felder nebeneinander aufbauen, um alle gleichzeitig spielen zu lassen!</li> <li>• Spielzeiten von maximal 10 Minuten beim 4 gegen 4, bei kleineren Mannschaften kürzer!</li> </ul> |                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egal welcher Schwerpunkt: Nur konkrete und detaillierte Korrekturtipps helfen weiter!</li> <li>• Aber nicht alles vorgeben, sondern die Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden – Fragen stellen! An Vorwissen anknüpfen!</li> <li>• Zum Nachdenken über technisch taktische Details anregen!</li> <li>• Spielsituationen für Korrekturen stoppen und "einfrieren"!</li> </ul> |                       |

## Bestmögliche Lernerfolge durch sorgfältiges methodisches Planen

### EFFEKTIVE PLANUNG MIT METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINEN

#### Technik-Training mit Methodik-Bausteinen

#### Vorteile dieses methodischen Konzepts

##### **Fussball lernen durch systematisches Spielen!**

- Nur eine alters- und zeitgemässe Methodik sichert bestmögliche Lernerfolge!
- Junge Spielerinnen und Spieler lernen vor allem durch ein „gesteuertes Fussballspielen“ in Basis-Spielformen, die optimal auf konkrete Technik-Schwerpunkte ausgerichtet sind!
- Diese „Basis-Spielformen“ sind deshalb der Kern jeder Trainingseinheit in der Ausbildungsstufe!
- Weitere methodische Bausteine ergänzen den Lernprozess der jungen Kicker!

- Die klare Strukturierung in Methodik-Bausteine mit eindeutiger Hervorhebung der Basis-Spielform als Mittelpunkt jedes Trainings sichert einen spielorientierten Ausbildungsprozess im Technik-Training!
- Gleichzeitig berücksichtigen andere Methodik-Bausteine die Lernvorteile ungestörter Übungsabläufe bzw. einfacher, nochmals reduzierter Grundsituationen (spezielle Spieldausschnitte des 11 gegen 11)!
- Der Trainer hat somit eine Orientierungshilfe für seine inhaltlich-methodische Planung, bleibt jedoch flexibel bei seiner speziellen Trainingsvorbereitung.

## Ziele und Merkmale der Methodischen Trainingsbausteine

### EFFEKTIVE PLANUNG MIT METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINEN

#### Basis-Spielformen - Ziele und Funktion

#### Einstimmen / Aufwärmen - Ziele und Funktion

- Kernpunkt des Trainings Juniorenaltersklasse
- Ideale Spielform sind alle Variationen des 4 gegen 4
- Gezieltes Hervorheben des technisch-taktischen Schwerpunktes durch die Spielorganisation und „Provokationsregeln“ Trainingshinweise
- Viele Spielaktionen für jeden garantieren – im Training nur kleine Teams spielen lassen!
- Direkt in der Spielsituation Coachen!

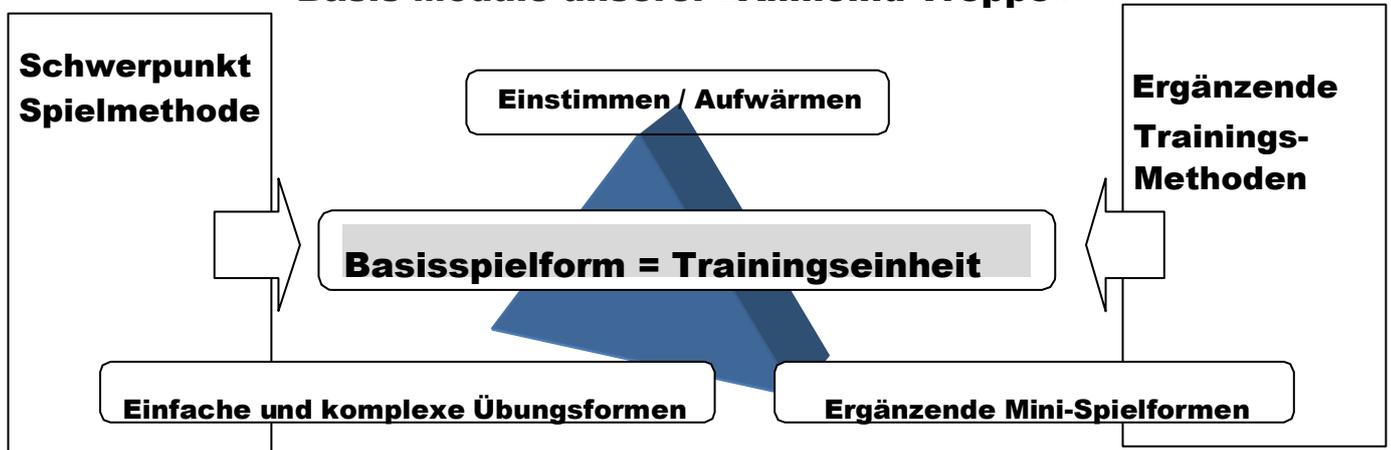
- Motivierendes Einstimmen auf die Schwerpunkte des Trainings • Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Impulse für die Lauf- und Bewegungsgeschicklichkeit Trainingshinweise
- Aufgaben bereits auf den Technik-Schwerpunkt des Trainings abstimmen!
- Keine statischen Abläufe!
- Bereits hier Präzision und die nötige Dynamik in alle Abläufe fordern!

##### **Kleine Fussballspiele sind der Kern jedes Trainings!**

##### **Im Aufwärmen die Sicherheit und Kreativität am Ball fördern!**

## Aufbau unserer Trainingseinheiten und -module

### Basis-Module unserer «Allmeind-Treppe»



## EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN: DIE BASIS-SPIELFORM IST DER KERN

### Einfache/komplexe Übungsformen

#### Ziele und Funktion

- Spieltypischere Abläufe als beim Aufwärmen
- Ungestörtes Üben und „Einschleifen“ des Bewegungsablaufs
- Systematische Erhöhung der Anforderungen (Tempo, „leichter Druck“)

#### Trainingshinweise

- Taktische Details beim Anwenden der Techniken vermitteln!
- Aufgaben mit Anschlussaktionen koppeln!
- Motivierende Aufgaben stellen!

### Ungestörtes Üben ergänzt das spielerische Technik-Training



### Ergänzende Mini-Spielformen

#### Ziele und Funktion

- Spieltypische Abläufe in Grundsituationen bis zum 4 gegen 4
- Systematische Erhöhung der Anforderungen (vor allem durch Verändern der Spielerkonstellationen ( ÜZ, GZ, UZ)

#### Trainingshinweise

- Auf spieltypische Aufgaben und Situationen achten (kleine Ausschnitte des "grossen 11:11 Spiels")
- Taktische Details beim Anwenden der Techniken vermitteln!

### Mit Mini-Spielformen die die Basis-Spielform vertiefen





## Spielformen systematisch einplanen!

Einsatzvorstellung kleiner Fussballspiele, zu den verschiedenen Technik-Schwerpunkten innerhalb unserer Trainings-Module und deren bildlichen Darstellung von verschiedenen Spielformen.

Anders als bei den folgenden Trainingshinweisen wird hier kein systematischer Aufbau zum Training eines technischen oder taktischen Spielelements präsentiert – stattdessen werden Spielformen zu verschiedenen Schwerpunkten vorgestellt!

## Trainingsformen Schwerpunkt: "Laufen und Bewegen mit Ball"

### AUFWÄRMEN: EINZEL-AUFGABEN MIT BALL

#### Hinweise: Jeder Spieler mit Ball

**Die Grundorganisation des Trainings bereits vorab aufbauen, um sich später ungestört auf die weiteren Abläufe konzentrieren zu können!**

- 2 Spielfelder – jeweils von der Grösse eines doppelten Strafraums (also etwa 40 x 30 Metern) markieren
- Auf jeder Grundline ein normales Tor (Alternative: 5 Meter-Tore) aufbauen
- Jedem Feld jeweils 2 Teams von je 4 Spielern zuteilen. Jede 4er-Gruppe bewegt sich zunächst ausschliesslich in einer Hälfte des Spielfeldes

#### Trainingsaufgaben

##### Aufgaben-Komplex I

- Die Spieler dribbeln variantenreich in der jeweiligen Übungshälfte.
- Die Spieler dribbeln mit vielen Tempo- und Richtungswechseln. In das Dribbling verschiedene Finten einbauen!

##### Aufgaben-Komplex II

###### Fotos 1 und 2:

Die Spieler jonglieren nach verschiedenen Vorgaben des Trainers: Welcher Spieler schafft die meisten regelgerechten Ballkontakte in Folge?

###### Fotos 3 und 4:

Den Ball aus dem Jonglieren hoch spielen und nach Vorgabe kontrollieren!



Den Ball mit jedem Kontakt möglichst hoch Jonglieren.



Bei jedem 5. Kontakt mit dem Oberschenkel jonglieren.



Den Ball möglichst oft per Kopf jonglieren.



Bei jedem 5. Kontakt mit dem Kopf jonglieren.

## Trainingsformen zum Schwerpunkt "Laufen und Bewegen mit Ball"

### AUFWÄRMEN: TECHNIK-AUFGABEN ZU ZWEIT

**Hinweise: Jedes Spielerpaar mit Ball**

**Trainingsaufgaben**

#### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau der Felder und identische Gruppen wie bei der Aufwärm-Phase 1!
- Jede 4er-Gruppe teilt sich nochmals in 2 Paare, die jeweils in einer Hälfte üben
- Die Paare stellen sich in kurzem Abstand zueinander auf
- Aufgabenwechsel nach je 5 Aktionen pro Aufgabe

#### Aufgabe 1 (Foto 1)

- A wirft B in unterschiedlicher Höhe zu, der den Ball schnellst möglichst kontrolliert und zur Seite an- und mitnimmt.

#### Aufgabe 2 (Foto 2)

- Nun stellt sich B mit Rücken zu A auf. Auf Kommando dreht sich B blitzschnell und kontrolliert den von A variabel hoch zugeworfenen Ball.

#### Aufgabe 3 (Foto 3)

- A wirft dem Mitspieler B zu und ruft eine Zahl zwischen 1 und 8 zu. B jongliert mit den aufgerufenen Kontakten und nimmt anschliessend den Ball zur Seite an und mit



B muss den variabel hoch zugeworfenen Ball mit verschiedenen Körperteilen wie der Brust verarbeiten.



Durch die Aufgabe muss B noch schneller auf das Zuspiel von A reagieren – weitere Zusatzaufgaben für B sind möglich!



Variation: Nicht nur die Zahl der Ballkontakte per Zuruf vorgeben, sondern auch die Jonglier Form!

### AUFWÄRMEN: KOORDINATIVE AUFGABEN ZU ZWEIT

**Hinweise: Jedes Spielerpaar mit 2 Bällen**

**Trainingsaufgaben**

#### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau der Felder und identische Gruppen wie bei der Aufwärm-Phase 2!

#### Aufgabe 1 (Foto 1)

- A jongliert, B hält den Ball in seinen Händen.
- Auf Zuruf von B spielt der jonglierende A zum Gegenüber, der den Ball fängt.
- Gleichzeitig wirft B seinen Ball zu, den A ebenfalls fängt. • Anschliessend Aufgabenwechsel.

#### Aufgabe 2 (Foto 2)

- Gleichzeitiges, hohes Zuspiel aus dem Jonglieren heraus – danach den Ball vor der neuen Aktion fangen!

#### Aufgabe 3 (Foto 3)

- Ablauf wie zuvor, den Ball aber direkt weiterjonglieren!
- Welches Paar schafft die meisten Aktionen hintereinander?



Variationen: B rollt seinem Gegenüber den Ball zu – oder B wirft A per Bodenpass zu.



Wettbewerbe einbauen: Welches Paar schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten korrekten Aktionen?



Je nach Spielstärke die Distanzen zwischen beiden Spielern verringern bzw. erweitern.



## Spielformen zum Schwerpunkt "Dribbling"

### PHASE I: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT "DRIBBLING"

#### Spielformen als Stationen-Aufbau I

##### Hinweise zur Organisation

- 2 Spielfelder – jeweils von der Grösse eines doppelten Strafraums (also etwa 40 x 30 Meter) – markieren
- Auf jeder Grundline ein normales Tor (Alternative: 5 Meter-Tore) aufbauen
- Jedem Feld jeweils 2 Teams von je 4 Spielern zuteilen
- Bei Feld 2 auf den Seitenlinien einer Hälfte zusätzlich je 2 Stangentore (etwa 4 Meter breit) aufstellen
- In den Feldern laufen 2 unterschiedliche Spielformen zum Schwerpunkt ab – nach etwa 5 Minuten wechseln die Teams jeweils zur anderen Station über.

#### Spielformen als Stationen-Wechsel I

##### Spielform 1: 2 gegen 2 über Linien

- Jedes Team unterteilt sich nochmals in 2 Paare, die sich jeweils in einer Hälfte postieren.
- 2 x 2 gegen 2 in je einer Hälfte von Seitenlinie zu Seitenlinie: Die jeweiligen Angreifer müssen aus dem 2 gegen 2 die Seitenlinie des Gegners überdribbeln (= 1 „Tor“).
- Spielzeit: je 5 Minuten – neue Paarungen nach aktiver Pause!

##### Spielform 2: 3 gegen 3 über Torlinien

- Von jedem Team sind 3 Spieler aktiv – einer hat im Wechsel für etwa 30 Sekunden Pause.
- Die Angreifer müssen jeweils aus dem 3 gegen 3 ein Stangentor durch dribbeln!

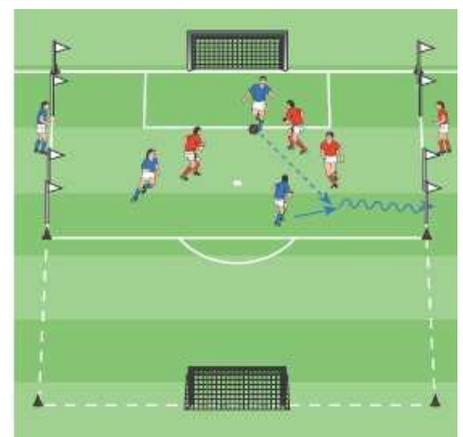
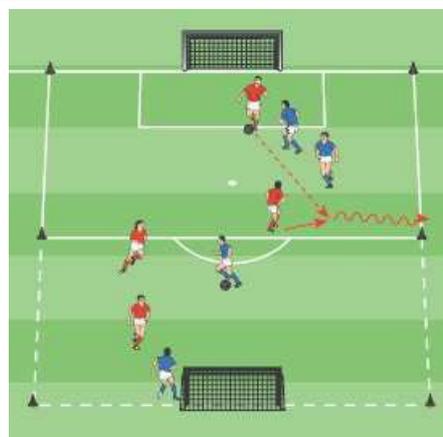
#### Trainingshinweise

##### Ziele/Schwerpunkte

- Richtiges Anwenden des Dribblings je nach Spielsituation
- Mut zu Einzelaktionen

##### Tipps zum Training

- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- Rund um die Felder Ersatz-Bälle auslegen, um längere Pausen zu vermeiden!



#### Wichtige Trainingshinweise I:

- Neue Trainingsaufgaben kurz und prägnant erklären – einen komplizierteren Ablauf mit einer Gruppe für alle kurz vormachen! Rückfragen fordern, letzte Unklarheiten ausräumen!
- Neben einem konzentrierten, häufigen Üben der Torschusstechniken ist es wichtig, dass die Spieler je nach Situation (z.B. Position zum Tor, Stärke des Gegner-Drucks, Torhüterposition) lernen, situationsgerecht und damit letztlich erfolgreich abzuschliessen!



## Spielformen zum Schwerpunkt "Dribbling"

### PHASE I: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT "DRIBBLING"

#### Spielformen als Stationen-Aufbau II

##### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau wie bei Abschnitt 1 – nun werden jedoch beide Normaltore mit Torhütern besetzt
- Die Stangentore bei Feld 2 von den Seitenlinien zurückstellen!
- Jedem Feld jeweils 2 Teams von je 4 Spielern zuteilen
- In den Feldern laufen wiederum 2 unterschiedliche Spielformen zum Schwerpunkt „Dribbling“ ab – nach etwa 5 Minuten wechseln die Mannschaften jeweils zur anderen Station über.

#### Spielformen als Stationen-Wechsel II

##### Spielform 1:

##### 4 gegen 4 mit Torschuss nach Einzelaktion

- Die beiden Teams spielen frei 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- Eine Sonderregel provoziert das Herausspielen von Torchancen durch geschickte, fintenreiche Dribblings: durch eine Einzelaktion vorbereitete Tore werden doppelt gewertet!

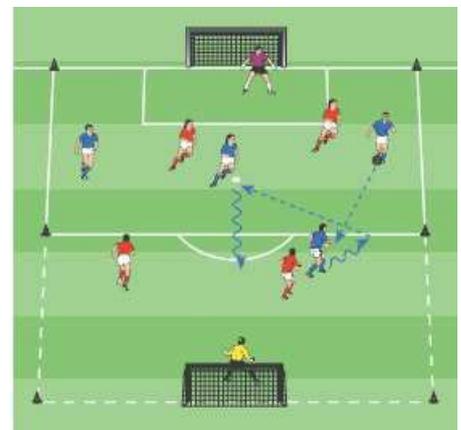
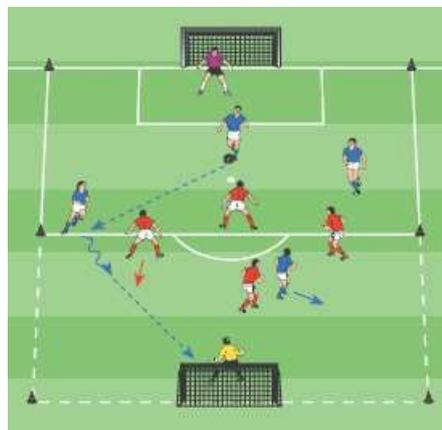
##### Spielform 2: Torejagd gegen Ballsicherung

- Spiel 4 gegen 4 im Feld mit unterschiedlicher Aufgabe.
- Team A muss möglichst viele Treffer bei einem der beiden Tore mit Torhütern erzielen.
- Team B sichert dagegen per Kombinationsspiel und sicheren Dribblings möglichst lange den Ball.
- Aufgabenwechsel nach der Hälfte der Spielzeit!

#### Trainingshinweise

##### Ziele/Schwerpunkte

- Richtiges Anwenden des Dribblings je nach Spielsituation
- Kennenlernen unterschiedlicher Funktionen des Dribblings (zum Vorbereiten von Torchancen, zur Sicherung des Balles)
- Spass und Spielfreude



#### Wichtige Trainingshinweise II:

- In kleinen Teams auf relativ kleinen Feldern werden die Spieler in kurzer Folge mit immer neuen Torschuss-Situationen und -anforderungen konfrontiert!
- Die Spielaufgabe erleichtern, wenn zu wenige Torschuss-situationen/-Aktionen vorkommen!
- Die Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden und sie durch geschickte Fragen leiten!
- Auf angemessene Spielzeiten achten, jederzeit müssen dynamische und konzentrierte Aktionen garantiert sein!



## Spielformen zum Schwerpunkt "Torschuss"

### PHASE II: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT "TORSCHUSS"

#### Parallele Spielformen I

##### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau wie bei der Phase I – auf beiden Feldern postieren sich weiter 2 Teams zu je 4 Spielern
- Anders als in der Phase I wechseln die Teams nun aber nicht nach einer Zeit zum anderem Feld/zur anderen Spielform über, sondern verbleiben in der kompletten Phase II auf dem gleichen Feld!
- Je 2 Mannschaften absolvieren damit verschiedene Aufgaben zum Schwerpunkt "Torschuss"

#### Parallele Spielformen I

##### Spielform 1: Torschüsse aus dem 2 gegen 1

- Jede Aktion beginnt bei Torhüter 1, der auf Torhüter 2 abwirft, der dann zu 2 Spielern von A weiterleitet.
- Gleichzeitig startet 1 Spieler von B als Verteidiger vor das Tor.
- Die Angreifer von A müssen im **2 gegen 1** ein Tor erzielen.
- Erobert B den Ball, hat er eine Konterchance!

##### Spielform 2: Variable Mannschaftsgrößen

- Beide Teams jeweils von 1 bis 4 durchnummerieren!
- Der Trainer ruft von zwischenzeitlich (bei kurzen Spielunterbrechungen wie Tor- oder Seitenaus) variabel viele Nummern auf: Von beiden Teams starten jeweils genau diese Spieler ins Feld und spielen auf die beiden Tore!

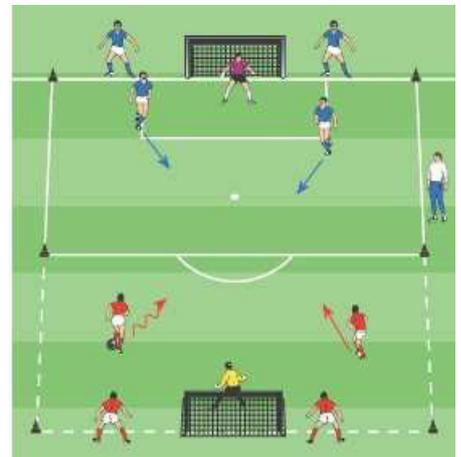
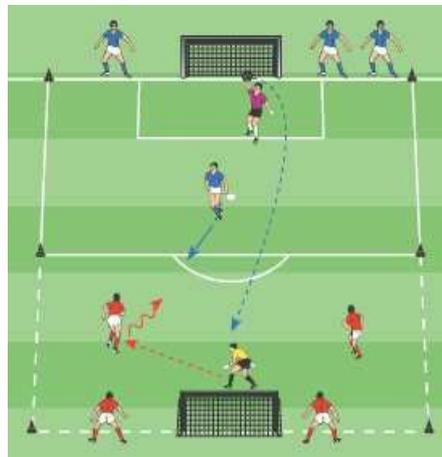
### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Herausspielen und Verwerten von Torchancen
- Schnelles Einstellen auf neue Situationen
- Spass und Spielwitz

#### Tipps zum Training

- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- Bei Spielform 1 wechseln die Teams zwischendurch die Aufgaben!





## Spielformen zum Schwerpunkt "Torschuss"

### PHASE II: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT "TORSCHUSS"

#### Parallele Spielformen II

##### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau und gleicher Ablauf wie zuvor!
- Alle Mannschaften verbleiben weiter auf dem gleichen Feld und absolvieren 2 unterschiedliche Spielformen zum Schwerpunkt „Herauspielen und Verwerten von Torchancen“

#### Parallele Spielformen II

##### Spielform 1: Torschüsse aus dem 3 gegen 2

- Jede Aktion beginnt wieder bei Torhüter 1, der nun über den anderen Torhüter 3 Spieler von A ins Spiel bringt.
- Gleichzeitig starten 2 Spieler von B als Verteidiger vor das Tor.
- A muss nun im **3 gegen 2** einen Treffer erzielen.
- Erobert B den Ball, haben die beiden Spieler eine Konterchance!

##### Spielform 2: Wachsende Teams

- Je 1 Spieler pro Team beginnt mit einem 1 gegen 1 auf beide Tore mit Torhütern.
- Nach jedem Treffer, Seiten- oder Toraus wächst jedes Team um einen weiteren Spieler.
- So ergibt sich nacheinander ein 2 gegen 2, 3 gegen 3 usw.!

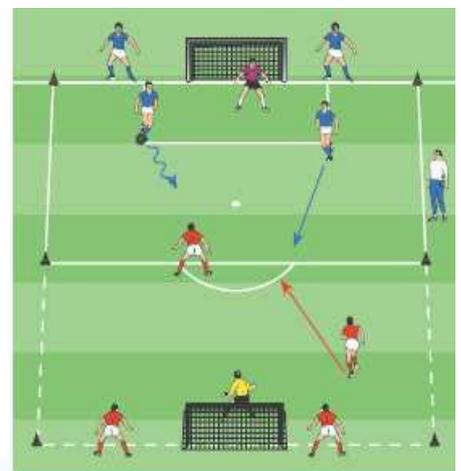
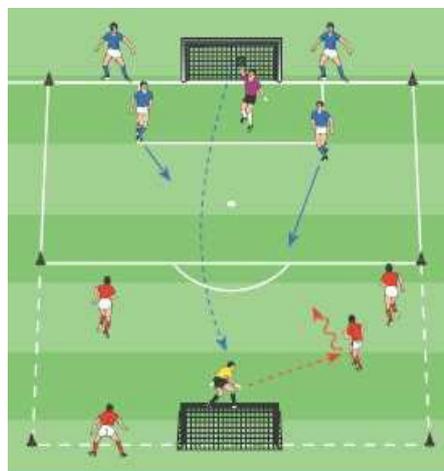
#### Trainingshinweise

##### Ziele/Schwerpunkte

- Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- Schnelles Einstellen auf neue Situationen
- Spass und Spielwitz

##### Tipps zum Training

- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- Bei Spielform 1 wechseln die Teams zwischendurch die Aufgaben!





## Spielformen zum Schwerpunkt "Torschuss"

### PHASE II: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT "TORSCHUSS"

#### Parallele Spielformen III

##### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau und gleicher Ablauf wie zuvor!
- Alle Mannschaften verbleiben weiter auf dem gleichen Feld und absolvieren 2 unterschiedliche Spielformen zum Schwerpunkt „Herauspielen und Verwerten von Torchancen.“

#### Parallele Spielformen III

##### Spielform 1: Torschüsse aus dem 4 gegen 3

- Jede Aktion beginnt wieder bei Torhüter 1, der nun über Torhüter 2 das komplette Team von A ins Spiel bringt.
- Gleichzeitig starten 3 Spieler von B als Verteidiger vor das Tor.
- A muss nun im **4 gegen 3** einen Treffer erzielen.
- Erobert B den Ball, hat das Team eine Konterchance!

##### Spielform 2: Freies Spiel auf die Tore

- Beide Teams spielen im freien Spiel 4 gegen 4, um per Einzelaktionen oder Kombinationsspiel einen Treffer beim Tor des Gegners zu erzielen!
- Präzise, variable und risikofreudige Torschussaktionen fordern!

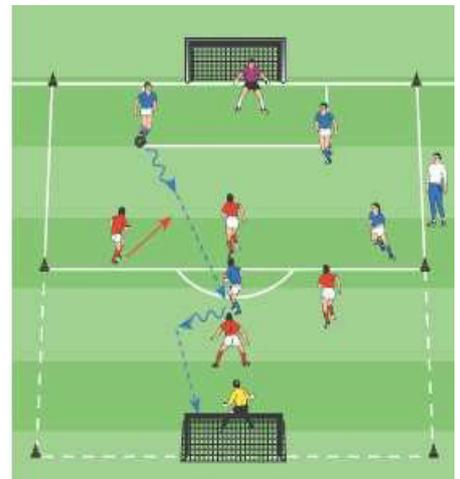
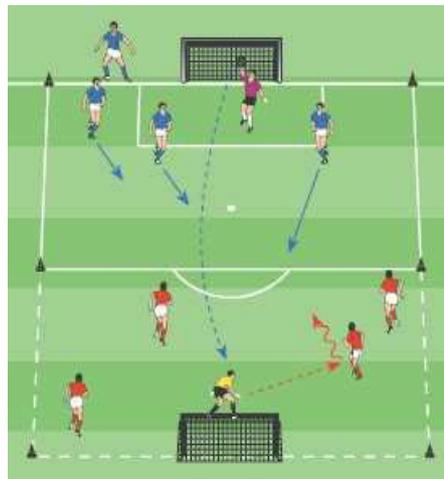
### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- Viele Torschussaktionen für jeden!
- Risikofreude
- Spass und Spielwitz

#### Tipps zum Training

- Als Trainer Spass und Begeisterung vorleben!
- Ideen und Vorschläge der Spieler beachten!





## Spielformen zum Schwerpunkt "Passen und Ballkontrolle"

### PHASE I: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT "PASSEN"

#### Spielformen als Stationen-Aufbau I

##### Hinweise zur Organisation

- Auf die Seitenlinien beider Felder jeweils 2 Stangentore nebeneinander aufbauen
- In den Feldern laufen 2 unterschiedliche Spielformen zum Schwerpunkt ab – nach etwa 5 Minuten wechseln die Teams jeweils zur anderen Station über.

#### Spielformen als Stationen-Wechsel I

##### Spielform 1: 4 gegen 2 auf je 2 Stangentore

- Beide Mannschaften spielen von Seitenlinie zu Seitenlinie auf die beiden Stangentore des Gegners.
- Vom verteidigenden Team müssen immer 2 Spieler hinter die Seitenlinie zurück, so dass die Angreifer im 4 gegen 2 ein Tor (Pass über die Torlinie) erzielen können.
- Erobert der Gegner den Ball, kommt es direkt zum Aufgabenwechsel: 2 ursprüngliche Angreifer müssen hinter die eigene Seitenlinie zurück, bevor der Ball zurückerobert werden darf!

##### Spielform 1: 4 gegen 3 auf je 2 Stangentore

- Gleiche Aufgabe wie bei der Spielform 1, allerdings muss in der Defensive nur jeweils 1 Spieler hinter die Seitenlinie zurück!

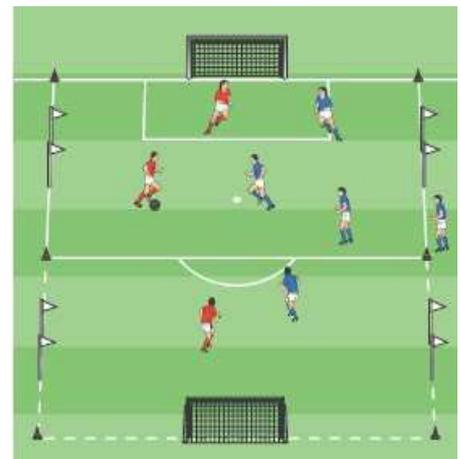
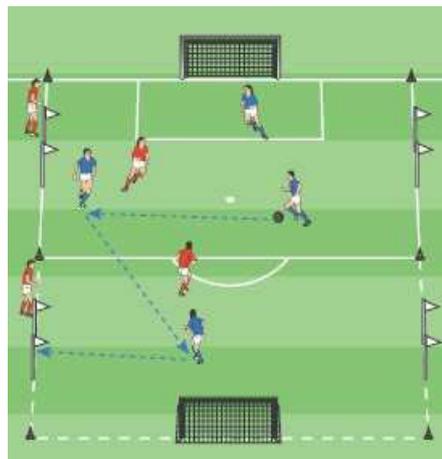
### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Herausspielen von Toren durch ein sicheres Kombinieren
- Präzise Zuspiele
- Schaffen von Anspielpunkten in Breite und Tiefe

#### Tipps zum Training

- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!



### Wichtige Trainingshinweise I:

- Neue Trainingsaufgaben kurz und prägnant erklären – einen komplizierteren Ablauf mit einer Gruppe für alle kurz vormachen! Rückfragen fordern, letzte Unklarheiten ausräumen!
- Durch Zusatzregeln bestimmte technisch-taktische Schwerpunkte hervorheben!
- Gleich starke Gruppen und Mannschaften bilden!
- Zeitaufwendige Umbauten zwischen verschiedenen Spielaufgaben und -variationen vermeiden!

## PHASE II: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT "PASSEN"

### Spielformen/Technik-Aufgaben im Wechsel

#### Hinweise zur Organisation

- Die Stangentore wieder abbauen/zurückstellen! Die Torhüter besetzen wieder die grossen Tore!
- 2 Teams zu je 4 Spielern spielen in einem Feld auf die beiden Tore, eine Gruppe übernimmt hier Anspieler-Aufgaben, die 4. Gruppe absolviert in einer Hälfte des anderen Feldes Technik-Aufgaben
- Nach etwa 5 Minuten wechseln die „Anspieler- und Technik-Gruppen“ zur Spielaufgabe (4 gegen 4 auf die Tore) über.

### Spielformen/Technik-Aufgaben im Wechsel I

#### Spielform:

#### 4 gegen 4 mit 4 Anspielern an den Seiten

- Die Teams A und B spielen 4 gegen 4 auf je ein Tor und sollen möglichst viele Treffer erzielen.
- Beide Gruppen können dabei 4 Anspieler der Gruppe C, die sich hinter beiden Seitenlinien postieren, zum Herausspielen von Torchancen einbinden!
- Gegebenenfalls die erlaubten Ballkontakte für die Anspieler begrenzen (2 Ballkontakte, nur direktes Spiel).

#### Technik-Aufgaben für die 4. Gruppe: Zuspiel-Übungen I

- Übung 1: Freies, präzises Passspiel zu viert!
- Übung 2: Sicheres Zusammenspiel mit maximal 2 Ballkontakten in Folge.

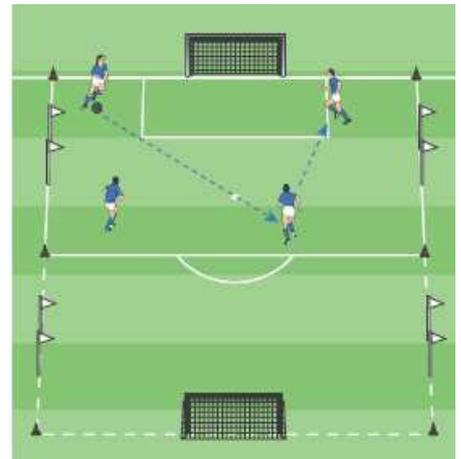
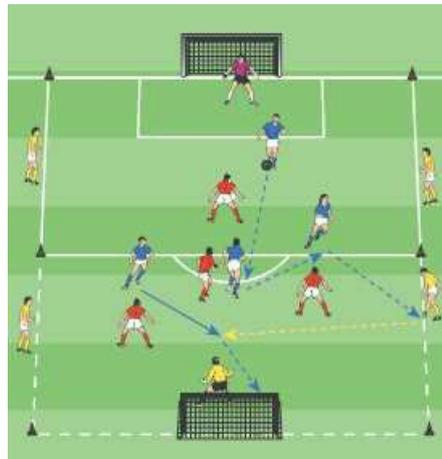
## Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Herausspielen von Toren durch ein sicheres Kombinieren
- Spielverlagerungen

#### Variationen

- Direkt erzielte Treffer nach Pass durch einen Anspieler = 2 Tore
- Mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für die Spieler im Feld



## Wichtige Trainingshinweise II:

- Stets genügend Ersatzbälle bereitlegen!
- Kleine Fussballspiele auf Tore fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktionsschnelligkeit und taktisches Geschick!
- Bereits durch kleine Variationen der Spielaufgabe für neue Impulse sorgen – die Spielerinnen und Spieler lernen damit, sich auf neue Spielsituationen und technisch-taktische Anforderungen einzustellen!
- Die Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden und sie durch geschickte Fragen leiten

## PHASE III: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT "PASSEN"

### Spielformen/Technik-Aufgaben im Wechsel

### Spielformen/Technik-Aufgaben im Wechsel II

#### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau und Ablauf wie zuvor!
- Nur die Anspieler-Positionen bei der Spielform sowie die Technik-Aufgaben zum Schwerpunkt "Passen und Ballkontrolle" variieren

#### Spielform:

#### 4 gegen 4 mit 4 Anspielern neben den Toren

- Die Teams A und B spielen 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Beide Gruppen können nun zusammen mit je 2 Anspielern rechts bzw. links neben dem Tor des Gegners Tormöglichkeiten vorbereiten!
- Gegebenenfalls wieder die Ballkontakte für die Anspieler begrenzen (2 Ballkontakte, nur direktes Spiel).

#### Technik-Aufgaben für die 4. Gruppe: Zuspiel-Übungen II

- Übung 1: Zusammenspiel im Wechsel zwischen Direktspiel und 2 Pflichtkontakten!
- Übung 2: Nur direkte Pässe!

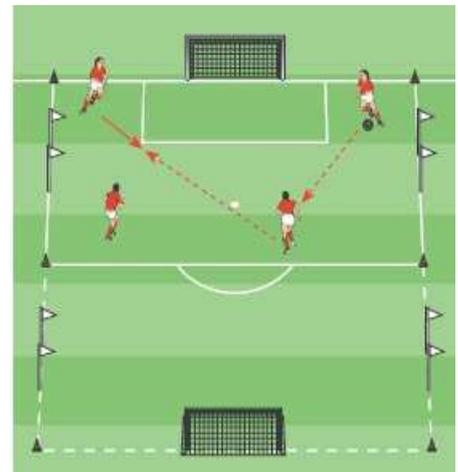
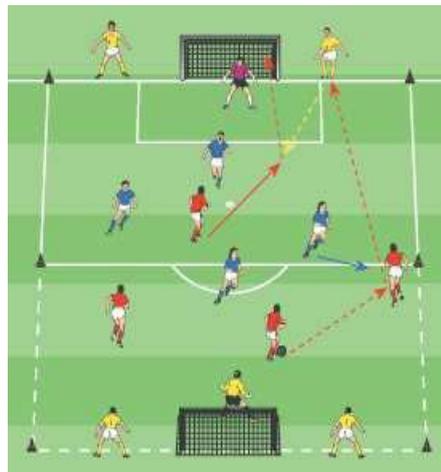
### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Genaue Pässe in die Tiefe
- Nachrücken
- Tempowechsel

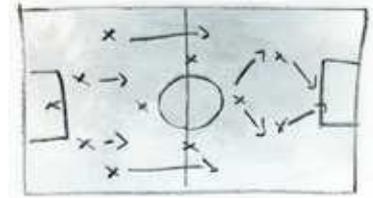
#### Variationen

- Direkt erzielte Treffer nach Rückpass durch einen Anspieler = 2 Tore
- Mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für die Spieler im Feld (je nach Spielstärke)





**Konzept - Ressort Fussball Junioren**  
*Trainingsübungen für den Junioren Fussball*  
**Coachen - Übersicht nach Altersklassen**



# Richtiges Coachen 1

"So lernen unsere junge Spielerinnen und Spieler"

## Übersicht nach Altersklassen



## «F- und E-Junioren»



## Coachingaspekte I: Altersklassen F- und E-Junioren

Der Kinderfussball im Verein boomt. Die Kinder melden sich deshalb in einem Verein an, um regelmässig und mit viel Spass Fussball zu spielen.

Der erste Eindruck vom Fussballtraining kann das weitere Interesse, das "Dabeibleiben" eines Kindes mitbestimmen. Deshalb muss das Training vom ersten Augenblick an Spass und Lernfortschritte zugleich bringen.



**Zu diesem Zweck rücken viele freie Fussballspiele mit kleinen Mannschaften in den Mittelpunkt des Trainings!**

### Merkmale von F- und E-Junioren

- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Grosse Begeisterung für das Wettfeiern mit anderen
- Koordinative Probleme und eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke, unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern



### Ziele des F- und E-Juniorentrainings

- Vermittlung der Spielidee "Tore erzielen und Tore verhindern"
- Förderung der Freude am Fussballspielen
- Erlernen der wichtigsten Fußball-Techniken in der Grobform
- Spielerisches Vermitteln vielseitiger sportlicher Erlebnisse
- Schaffen koordinativer und konditioneller Grundlagen
- Fördern von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität



### Inhalte des F- und E-Juniorentrainings

- Freie Fussballspiele in kleinen Mannschaften auf Tore: 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4
- Motivierende, kindgemässe Trainingsaufgaben zum Erlernen der Technik- Grundformen (Dribbeln, Passen, Schiessen)
- Aufgaben mit dem Ball und kleine Spiele über den Fussball hinaus
- Fangspiele und Staffeln, Hindernis-Parcours zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit



## BETREUUNG

### Zu beachten

### Werte

### Grundsätze

### Daran muss ein Juniorentrainer immer denken

- Gerade die Trainer der Jüngsten wirken als Vorbild und Entwicklung haben grossen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung
- Zu allen Kindern eine Beziehung aufbauen, die nicht in erster Linie von einem Denken in Toren und Punkten bestimmt ist!
- Kinder immer als eigenständige Persönlichkeiten akzeptieren
- Trainer von Kindern zu sein heisst: Freund, Helfer und Förderer zugleich zu sein!



### Jeder Juniorentrainer wirkt als Erzieher

- Als Trainer sportliche wie soziale Werte vorleben
- Sportliche Fairness gerade bei Niederlagen zeigen
- Sportlich fit bleiben und eine eigene positive „Fussball- Verrücktheit“ spüren lassen
- Allen Kindern die gleiche Aufmerksamkeit zukommen lassen
- Kindern im Training helfen, statt sie blosszustellen



### Kleine Grundregeln für das Training

- Einige Ordnungsregeln einüben, wie z.B. Pünktlichkeit, Aufräumen der Umkleidekabine, Abmelden von Training und Spiel
- Immer positiv erklären und korrigieren, auch wenn etwas falsch läuft oder misslingt. Also möglichst viel loben
- Die Kinder helfen beim Geräteauf- und abbau
- Jedes Training startet und endet mit einem kurzen Zusammenkommen





## AUFBAU

### Einstimmen H

### auptteil

### Schlusssteil

#### Das Einstimmen

- F- und E-Junioren benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm, wie es später jede Trainingseinheit einleitet!
- Kinder in diesem Alter wollen und können sich sofort schnell bewegen und austoben
- Zu diesem Zweck vor allem interessante, leicht verständliche Fang- und Ballspiele anbieten, die möglichst rasch anlaufen
- Diese schulen die wichtige Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit!



#### Der Hauptteil

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Kennenlernen der Grundtechniken einbauen
- Auf keinen Fall nur starre und monotone Übungen zum „Technik- Training“ anbieten! Immer kleine Wettbewerbe organisieren (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- Jeder Spieler muss viel in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben
- Lange Wartezeiten vermeiden! In kleinen Gruppen arbeiten!



#### Der Schlusssteil

- Kleine Fussball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des F- und E- Juniorentrainings!
- Nach dem Einstimmen können Fußballspiele mit kleinen Teams auf Tore durchaus das restliche Training alleine bestimmen!
- Spätestens aber zum Abschluss des Trainings bekommen die Kinder genug Gelegenheit zum freien Fussballspielen: 4 gegen 4 auf Tore ist dabei die ideale Spielform!



## KRITERIEN

### Taktik V

### Urteile

### Beim Spiel

### Das ideale Wettspiel für F- und E-Junioren

- Das ideale Spiel für Kinder ist ein 7 gegen 7 in einem ca. 55 x 36 Meter grossen Spielfeld zwischen Strafraum und Mittellinie
- Mit kindgemäßen und vereinfachten Regeln
- Ständiges Auswechseln ist erlaubt
- Kinder immer als eigenständige Persönlichkeiten akzeptieren
- Für F-Junioren ist das 5 gegen 5 vorteilhaft



### Die Vorteile

- Die Spielsituationen sind in einem kleineren Spielfeld von den Nachwuchsfussballern besser zu überschauen!
- Auch weniger begabte Spieler bleiben nicht aussen vor, sondern werden immer wieder in das Spiel einbezogen
- Spass und Erfolgserlebnisse für alle durch kurze Wege zum Tor, viele Torszenen und viele Tore!
- Grosse Lerneffekte für Anfänger und Talente gleichermaßen



### Richtiges Coachen beim Wettspiel

- Die Kinder müssen das Spiel auf verschiedenen Positionen erleben  
Auch auf der Torhüter-Position wechseln!
- Nur kurze Besprechungen vor dem Spiel mit kurzen, prägnanten Anweisungen – die einfachen Tipps immer positiv formulieren !
- Im Spiel nur sporadisch eingreifen – dabei immer anfeuern, ermutigen und loben
- Grundsätzlich müssen die Kinder lernen, selbst zu entscheiden!





## Konzept - Ressort Fussball Junioren

### Trainingsübungen für den Junioren Fussball Trainingsgrundlagen im Juniorenfussball

#### Einfachere - bungen für die Technikparcours F-Junioren

| Übung                                     | Markierung und Ausführung  | Wertung und Varianten   |
|---|--|---|
| <b>1. Ballführen um Fanions</b><br>       | Zwei Hütchen im Abstand von 1m bilden das Start- und Zieltor. Drei weitere Hütchen werden in eine Linie (Abstand 3m) aufgestellt.<br>Je 1 Spieler pro Team führt den Ball möglichst schnell um die Hütchen und zurück ins Ziel.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die beiden Gegner beginnen gemeinsam. Wer das Duell gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt. Sieger ist das Team mit den meisten Punkten.</li> <li>Revanche mit andern Spielpaaren und Platzwechsel</li> <li>Varianten: Übung ohne Ball, Ball von Hand rollen, 2 Bälle gleichzeitig mit Fuss führen (Fortgeschrittene)</li> <li>ev. auch als Stafette durchführen</li> </ul>  |
| <b>2. Ballführen von Feld zu Feld</b><br> | Zwei Felder 5x5m markieren, jeder Spieler mit einem Ball. Die Spieler führen den Ball um ein Fanion ins andere Feld.<br>Einzelwettkampf:<br>Spieler sind nummeriert von 1-5, auf Aufruf einer Nummer starten die beiden Spieler los.<br>Gruppenwettkampf:<br>Auf Kommando sprinten alle Spieler gleichzeitig los | Einzelwettkampf:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>der Sieger gewinnt für sein Team einen Punkt, jeder Spieler 2x Sieger ist das Team mit den meisten Punkten</li> <li>Revanche mit andern Spielpaaren - Richtung wechseln</li> </ul> Gruppenwettkampf:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Sieger ist, wer schneller alle Bälle im andern Feld hat</li> <li>Variante: 1 ganze Runde um beide Fanions zurück ins gleiche Feld</li> </ul>  |
| <b>3. Zielpass durch Fanions</b><br>      | Auf der Outlinie werden 4 Stäbe im Abstand von 2m aufgestellt. Sie bilden drei Tore. In 10m Entfernung wird eine Linie markiert. Der Spieler nimmt mit dem Ball Anlauf und passt mit dem Innenrist den Ball durch die Tore.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>Jeder Spieler schießt je 2x mit dem rechten und linken Fuss</li> <li>Trifft er das mittlere Tor = 3 Punkte</li> <li>Trifft er eines der äusseren Tore (oder die mittleren Stäbe) = 1 Punkt</li> <li>Trifft er die äusseren Stäbe oder daneben = 0 Punkte</li> <li>Wer dieses Duell (Spieler gegen Spieler) gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>Revanche mit Platzwechsel.</li> </ul>   |
| <b>4. Zielpass in ein Feld</b><br>        | Je ein Spieler spielt einen Ball hinter einer Startlinie mit dem rechten Fuss und einen Ball mit dem linken Fuss in ein Feld von ca 2x2m (oder in einen Reif)<br>Distanz Startlinie - Feld = 6m  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Je 1 Spieler pro Team spielt seine 2 Bälle, bleibt der Ball im Feld liegen, gibt es einen Punkt für sein Team.</li> <li>Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>Varianten:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball von Hand ins Feld werfen</li> <li>- Ball mit dem Fuss aus der Luft direkt ins Feld treffen</li> <li>- Distanz auf 8 oder 10m erhöhen</li> </ul> </li> </ul>  |
| Übung                                     | Markierung und Ausführung  | Wertung   |
| <b>5. Torschuss auf 7m-Tor</b><br>        | Das Tor wird mit Stäben oder Schläuchen in drei gleiche Teile aufgeteilt.<br>Bei 9m- wird mittels Hütchen eine Linie markiert.<br>Ein Team schießt von der linken Seite, die andere von der rechten Seite.<br>Von ausserhalb des 16m legt sich der Spieler den Ball vor und schießt vor der 9m-Linie aufs Tor.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>Jeder Spieler schießt je 2x mit dem rechten und mit dem linken Fuss</li> <li>Trifft er einen der beiden äusseren Drittel erhält er 3 Punkte</li> <li>Trifft er den mittleren Drittel erhält er 1 Punkt</li> <li>Trifft er Pfosten, Latte oder daneben erhält er 0 Punkte.</li> <li>Wer dieses Duell (Spieler gegen Spieler) gewinnt, bekommt für seine Team einen Punkt.</li> <li>Sieger ist das Team, welche mehr Duelle gewinnt.</li> <li>Revanche mit Platzwechsel.</li> </ul>   |
| <b>6. Penaltyschiessen auf E-Tor</b><br>  | Penaltypunkt Distanz 6 - 8m,<br>Abwechselnd schießt je ein Spieler gegen den gegnerischen Torhüter   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pro Treffer 1 Punkt, Sieger ist das Team mit den meisten Punkten bei unentschieden weiter Schiessen bis zur Entscheidung</li> <li>Variante: jeder schießt nur mit rechts, bzw. nur mit links</li> <li>Revanche</li> </ul>  |
| <b>7. Outeinwurf</b><br>                  | Im Abstand von 3 / 5 / 7m von der Outlinie werden drei Reifen auf den Boden gelegt (oder ein Kreis mit Durchmesser 1m markiert).<br>Der Spieler wirft mit einem korrekten Einwurf den Ball in den Reif.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>Jeder Spieler wirft 3x (maximal 9 Punkte)</li> <li>Trifft er in den Reif auf 3m Distanz = 1 Punkt</li> <li>Trifft er in den Reif auf 5m Distanz = 2 Punkte</li> <li>Trifft er in den Reif auf 7m Distanz = 3 Punkte</li> <li>Trifft er nicht oder führt er falsch aus = 0 Punkte</li> <li>Sieger ist das Team, welche mehr Duelle gewinnt.</li> <li>Revanche</li> </ul>   |
| <b>8. Stafette</b><br>                    | Team A:<br>Jeder Spieler startet hinter einem Fanion und führt den Ball um die 5 Reifen herum und übergibt den Ball dem nächsten Spieler<br>Team B:<br>Die 5 Spieler befinden sich innerhalb von 5 auf dem Boden liegenden Reifen. Sie werfen einander den Ball im Kreis zu.                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn die 5 Spieler des Team A ihre 5 Runden beendet haben, ist die Stafette zu Ende. Ein Betreuer zählt, wie viele vollständige Runden das Team B den Ball im Kreis werfen kann.</li> <li>Nachher wechseln die Team. Wer mehr Runden werfen kann, gewinnt</li> <li>Jeder Spieler des Team A muss vollständig um die Reifen laufen. Der Ball darf nur mit dem Fuss gespielt werden Die Übergabe des Balles muss hinter dem Fanion stattfinden</li> <li>Falls ein Spieler des Team B den Ball fallen lässt, muss er ihn holen und darf ihn erst weiterwerfen, wenn er sich wieder in seinem Reif befindet</li> </ul> |

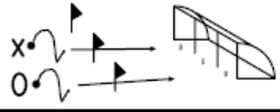
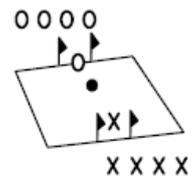


## Konzept - Ressort Fussball Junioren

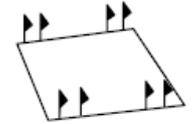
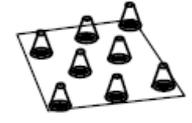
Trainingsübungen für den Junioren Fussball

Trainingsgrundlagen im Juniorenfussball

### Schwerere Übungen für die Technikparcours F-Junioren

| Übung   | Markierung und Ausführung   | Wertung und Varianten  |
|---|---|--|
| <b>9. Jonglieren</b><br>              | Je 1 Spieler pro Team wirft den Ball gleichzeitig aus der Hand. Beide jonglieren den Ball solange als möglich.<br>Wenn der Ball zu Boden fällt, kann der Spieler trotzdem weiter jonglieren, solange der Ball in der Luft ist. Rollt oder ruht der Ball auf dem Boden ist der Versuch beendet.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die beiden Gegner beginnen gemeinsam : Wer den Ball länger in der Luft halten kann, gewinnt für seine Mannschaft einen Punkt.</li> <li>◆ Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>◆ Revanche mit andern Spielpaaren</li> <li>◆ Variante: Die Spieler müssen abwechselnd den rechten oder linken Fuss nehmen</li> </ul>  |
| <b>10. Ballführen</b><br>             | Zwei Hütchen im Abstand von 1m bilden das Start- und Zieltor. Drei weitere Hütchen werden in eine Linie (Abstand 3m) aufgestellt. Je 1 Spieler pro Team führt den Ball möglichst schnell um die Hütchen. Beim Umkehrpunkt muss er den Ball kurz liegen lassen und einen Purzelbaum machen. Dann führt er den Ball zurück um die Hütchen ins Ziel.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die beiden Gegner beginnen gemeinsam. Wer das Duell gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt.</li> <li>◆ Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>◆ Revanche mit andern Spielpaaren und Platzwechsel</li> <li>◆ Variante: Als Stafette durchführen</li> </ul>   |
| <b>11. Torschuss aus der Luft</b><br> | Die gleiche Markierung wie bei Übung 5.<br>Der Spieler steht ausserhalb des 16m und wirft den Ball in die Luft und schießt ihn direkt oder indirekt von hinter der 11m-Linie aufs Tor.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>◆ Jeder Spieler schießt je 2x mit dem rechten und mit dem linken Fuss</li> <li>◆ Trefferpunkte wie bei Übung 5</li> <li>◆ Wer dieses Duell (Spieler gegen Spieler) gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt.</li> <li>◆ Sieger ist das Team, welches mehr Duelle gewinnt.</li> <li>◆ Revanche mit Platzwechsel.</li> </ul>   |
| <b>12. Zweikampf 1:1</b><br>         | 2 Tore (Pfosten 3m auseinander) , Feld 15m x 15m.<br>Der erste Spieler des Team A beginnt mit dem Ball bei seinem Tor, führt den Ball und versucht gegen den ersten Spieler von B ein Tor zu erzielen. Gelingt es dem abwehrenden Spieler von B den Ball zu erkämpfen, kann er seinerseits bei A ein Tor erzielen.<br>Der nächste Angriff startet der 2.Spieler von B gegen den 2.Spieler von A, usw. | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Höhe des Tores entspricht der Höhe des Pfostens</li> <li>◆ Wechsel, wenn ...               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ein Tor erzielt wird</li> <li>→ der Ball ins Out, in behind oder in Corner geht</li> <li>→ nach spätestens 20 sec</li> </ul> </li> <li>◆ 10 Angriffe, d.h. jeder Spieler ist einmal Angreifer und einmal Verteidiger</li> <li>◆ Sieger ist das Team, welches nach 10 Angriffen mehr Tore erzielt hat.</li> <li>◆ Revanche (die Spieler so wechseln, dass andere Paare aufeinander treffen)</li> </ul> |

### Spielformen F-Junioren

| Spielform   | Markierung und Ausführung   | Wertung   |
|---|---|---|
| <b>1. Spiel 5:5 auf E-Tore</b>  | Feld 20m x 30m oder 25m x 35m,<br>ev. Handballtore, 2 hohe Stangen oder 2 gekippte Bänkli<br>Je 1 Torhüter, keinen Strafraum zeichnen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Normale Regeln der F-Junioren</li> <li>◆ Einkick statt Einwurf</li> </ul>  |
| <b>2. Spiel 5:5 auf je 2 Tore</b><br> | Feld 20m x 30m oder 25m x 35m.<br>Je 2 Tore (Hütchen / Pfosten 3m auseinander) im Abstand von ca 10-15m auf der Grundlinie<br>Kein Torhüter.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jedes Team greift auf 2 Tore an und verteidigt 2 Tore.</li> <li>◆ Höhe des Tores entspricht der Höhe des Pfostens</li> <li>◆ Einkick statt Einwurf</li> <li>◆ Penalty : Direktschuss von der Grundlinie aufs leere Tor.</li> </ul>           |
| <b>3. Spiel 2:2</b><br>               | Eine gekippte Langbank dient als Tor. Es sind jeweils 2 Spieler auf dem Feld, die übrigen 3 sind als Wechselspieler bereit.<br>Die Spieler wechseln :<br>a) wenn ein Tor fällt<br>b) wenn sie länger als 20-30 sec auf dem Feld sind (Betreuer entscheidet)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ein Tor ist gültig, wenn der Ball die Langbank trifft und wieder zurück ins Feld springt.</li> <li>◆ Penalty : Direktschuss von der eigenen Grundlinie aufs leere Tor.</li> <li>◆ Einkick statt Einwurf</li> </ul>                           |
| <b>4. Kegel umschieszen</b><br>       | Feld 25m x 25m oder 30m x 30m<br>12 Kegel / Hütchen werden auf dem ganzen Feld verteilt<br>Alle Spieler des Team A haben einen Ball. Sie versuchen möglichst schnell (Zeitmessung) die Kegel mit dem Ball umzuschieszen. Die Spieler des Team B verteidigen und können den Ball aus dem Feld schieszen. | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Wenn das Team A 10 Kegel (alle bis auf 2) umgeschossen haben, wird die Zeit gestoppt. Nachher Wechsel der Aufgaben.</li> <li>◆ Sieger ist das Team, welches weniger Zeit braucht, um die Kegel umzuschieszen.</li> <li>◆ Revanche</li> </ul> |

Diese Übungen und Spielformen sind für Fortgeschrittene und müssen im Training geübt werden.



## Konzept - Ressort Fussball Junioren

### Trainingsübungen für den Junioren Fussball Trainingsgrundlagen im Juniorenfussball

#### Einfachere - bungen für die Technikparcours F-Junioren

| Übung                                     | Markierung und Ausführung  | Wertung und Varianten  |
|---|--|--|
| <b>1. Ballführen um Fanions</b><br>       | Zwei Hütchen im Abstand von 1m bilden das Start- und Zieltor. Drei weitere Hütchen werden in eine Linie (Abstand 3m) aufgestellt.<br>Je 1 Spieler pro Team führt den Ball möglichst schnell um die Hütchen und zurück ins Ziel.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die beiden Gegner beginnen gemeinsam. Wer das Duell gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt. Sieger ist das Team mit den meisten Punkten.</li> <li>Revanche mit andern Spielpaaren und Platzwechsel</li> <li>Varianten: Übung ohne Ball, Ball von Hand rollen, 2 Bälle gleichzeitig mit Fuss führen (Fortgeschrittene)</li> <li>ev. auch als Stafette durchführen</li> </ul>   |
| <b>2. Ballführen von Feld zu Feld</b><br> | Zwei Felder 5x5m markieren, jeder Spieler mit einem Ball. Die Spieler führen den Ball um ein Fanion ins andere Feld.<br><br>Einzelwettkampf:<br>Spieler sind nummeriert von 1-5, auf Aufruf einer Nummer starten die beiden Spieler los.<br><br>Gruppenwettkampf:<br>Auf Kommando sprinten alle Spieler gleichzeitig los | Einzelwettkampf:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>der Sieger gewinnt für sein Team einen Punkt, jeder Spieler 2x Sieger ist das Team mit den meisten Punkten</li> <li>Revanche mit andern Spielpaaren - Richtung wechseln</li> </ul> Gruppenwettkampf:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Sieger ist, wer schneller alle Bälle im andern Feld hat</li> <li>Variante: 1 ganze Runde um beide Fanions zurück ins gleiche Feld</li> </ul>   |
| <b>3. Zielpass durch Fanions</b><br>      | Auf der Outlinie werden 4 Stäbe im Abstand von 2m aufgestellt. Sie bilden drei Tore. In 10m Entfernung wird eine Linie markiert. Der Spieler nimmt mit dem Ball Anlauf und passt mit dem Innenrist den Ball durch die Tore.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>Jeder Spieler schießt je 2x mit dem rechten und linken Fuss</li> <li>Trifft er das mittlere Tor = 3 Punkte</li> <li>Trifft er eines der äusseren Tore (oder die mittleren Stäbe) = 1 Punkt</li> <li>Trifft er die äusseren Stäbe oder daneben = 0 Punkte</li> <li>Wer dieses Duell (Spieler gegen Spieler) gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>Revanche mit Platzwechsel.</li> </ul>  |
| <b>4. Zielpass in ein Feld</b><br>        | Je ein Spieler spielt einen Ball hinter einer Startlinie mit dem rechten Fuss und einen Ball mit dem linken Fuss in ein Feld von ca 2x2m (oder in einen Reif)<br><br>Distanz Startlinie - Feld = 6m  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Je 1 Spieler pro Team spielt seine 2 Bälle, bleibt der Ball im Feld liegen, gibt es einen Punkt für sein Team.</li> <li>Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>Varianten:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball von Hand ins Feld werfen</li> <li>- Ball mit dem Fuss aus der Luft direkt ins Feld treffen</li> <li>- Distanz auf 8 oder 10m erhöhen</li> </ul> </li> </ul>   |
| Übung                                     | Markierung und Ausführung  | Wertung  |
| <b>5. Torschuss auf 7m-Tor</b><br>        | Das Tor wird mit Stäben oder Schläuchen in drei gleiche Teile aufgeteilt.<br>Bei 9m- wird mittels Hütchen eine Linie markiert.<br>Ein Team schießt von der linken Seite, die andere von der rechten Seite.<br><br>Von ausserhalb des 16m legt sich der Spieler den Ball vor und schießt vor der 9m-Linie aufs Tor.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>Jeder Spieler schießt je 2x mit dem rechten und mit dem linken Fuss</li> <li>Trifft er einen der beiden äusseren Drittel erhält er 3 Punkte</li> <li>Trifft er den mittleren Drittel erhält er 1 Punkt</li> <li>Trifft er Pfosten, Latte oder daneben erhält er 0 Punkte.</li> <li>Wer dieses Duell (Spieler gegen Spieler) gewinnt, bekommt für seine Team einen Punkt.</li> <li>Sieger ist das Team, welche mehr Duelle gewinnt.</li> <li>Revanche mit Platzwechsel.</li> </ul>  |
| <b>6. Penaltyschiessen auf E-Tor</b><br>  | Penaltypunkt Distanz 6 - 8m,<br>Abwechselnd schießt je ein Spieler gegen den gegnerischen Torhüter   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pro Treffer 1 Punkt, Sieger ist das Team mit den meisten Punkten bei unentschieden weiter Schiessen bis zur Entscheidung</li> <li>Variante: jeder schießt nur mit rechts, bzw. nur mit links</li> <li>Revanche</li> </ul>   |
| <b>7. Outeinwurf</b><br>                  | Im Abstand von 3 / 5 / 7m von der Outlinie werden drei Reifen auf den Boden gelegt (oder ein Kreis mit Durchmesser 1m markiert).<br>Der Spieler wirft mit einem korrekten Einwurf den Ball in den Reif.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>Jeder Spieler wirft 3x (maximal 9 Punkte)</li> <li>Trifft er in den Reif auf 3m Distanz = 1 Punkt</li> <li>Trifft er in den Reif auf 5m Distanz = 2 Punkte</li> <li>Trifft er in den Reif auf 7m Distanz = 3 Punkte</li> <li>Trifft er nicht oder führt er falsch aus = 0 Punkte</li> <li>Sieger ist das Team, welche mehr Duelle gewinnt.</li> <li>Revanche</li> </ul>  |
| <b>8. Stafette</b><br>                    | Team A:<br>Jeder Spieler startet hinter einem Fanion und führt den Ball um die 5 Reifen herum und übergibt den Ball dem nächsten Spieler<br><br>Team B:<br>Die 5 Spieler befinden sich innerhalb von 5 auf dem Boden liegenden Reifen. Sie werfen einander den Ball im Kreis zu.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn die 5 Spieler des Team A ihre 5 Runden beendet haben, ist die Stafette zu Ende. Ein Betreuer zählt, wie viele vollständige Runden das Team B den Ball im Kreis werfen kann.</li> <li>Nachher wechseln die Team. Wer mehr Runden werfen kann, gewinnt</li> <li>Jeder Spieler des Team A muss vollständig um die Reifen laufen. Der Ball darf nur mit dem Fuss gespielt werden</li> <li>Die Übergabe des Balles muss hinter dem Fanion stattfinden</li> <li>Falls ein Spieler des Team B den Ball fallen lässt, muss er ihn holen und darf ihn erst weiterwerfen, wenn er sich wieder in seinem Reif befindet</li> </ul> |

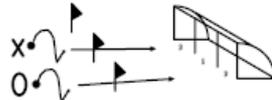
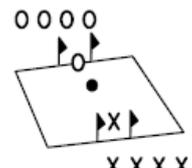


## Konzept - Ressort Fussball Junioren

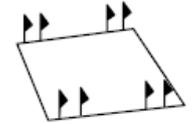
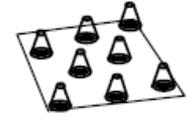
Trainingsübungen für den Junioren Fussball

Trainingsgrundlagen im Juniorenfussball

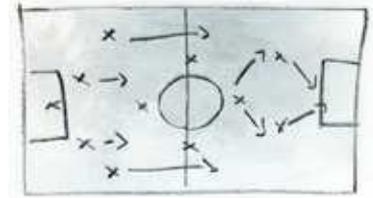
### Schwerere Übungen für die Technikparcours F-Junioren

| Übung   | Markierung und Ausführung   | Wertung und Varianten  |
|---|---|--|
| <b>9. Jonglieren</b><br>              | Je 1 Spieler pro Team wirft den Ball gleichzeitig aus der Hand. Beide jonglieren den Ball solange als möglich.<br>Wenn der Ball zu Boden fällt, kann der Spieler trotzdem weiter jonglieren, solange der Ball in der Luft ist. Rollt oder ruht der Ball auf dem Boden ist der Versuch beendet.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die beiden Gegner beginnen gemeinsam : Wer den Ball länger in der Luft halten kann, gewinnt für seine Mannschaft einen Punkt.</li> <li>◆ Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>◆ Revanche mit andern Spielpaaren</li> <li>◆ Variante: Die Spieler müssen abwechselnd den rechten oder linken Fuss nehmen</li> </ul>  |
| <b>10. Ballführen</b><br>             | Zwei Hütchen im Abstand von 1m bilden das Start- und Zieltor. Drei weitere Hütchen werden in eine Linie (Abstand 3m) aufgestellt. Je 1 Spieler pro Team führt den Ball möglichst schnell um die Hütchen. Beim Umkehrpunkt muss er den Ball kurz liegen lassen und einen Purzelbaum machen. Dann führt er den Ball zurück um die Hütchen ins Ziel.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die beiden Gegner beginnen gemeinsam. Wer das Duell gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt.</li> <li>◆ Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>◆ Revanche mit andern Spielpaaren und Platzwechsel</li> <li>◆ Variante: Als Stafette durchführen</li> </ul>   |
| <b>11. Torschuss aus der Luft</b><br> | Die gleiche Markierung wie bei Übung 5.<br>Der Spieler steht ausserhalb des 16m und wirft den Ball in die Luft und schießt ihn direkt oder indirekt von hinter der 11m-Linie aufs Tor.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>◆ Jeder Spieler schießt je 2x mit dem rechten und mit dem linken Fuss</li> <li>◆ Trefferpunkte wie bei Übung 5</li> <li>◆ Wer dieses Duell (Spieler gegen Spieler) gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt.</li> <li>◆ Sieger ist das Team, welches mehr Duelle gewinnt.</li> <li>◆ Revanche mit Platzwechsel.</li> </ul>   |
| <b>12. Zweikampf 1:1</b><br>         | 2 Tore (Pfosten 3m auseinander) , Feld 15m x 15m.<br>Der erste Spieler des Team A beginnt mit dem Ball bei seinem Tor, führt den Ball und versucht gegen den ersten Spieler von B ein Tor zu erzielen. Gelingt es dem abwehrenden Spieler von B den Ball zu erkämpfen, kann er seinerseits bei A ein Tor erzielen.<br>Der nächste Angriff startet der 2.Spieler von B gegen den 2.Spieler von A, usw. | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Höhe des Tores entspricht der Höhe des Pfostens</li> <li>◆ Wechsel, wenn ...               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ein Tor erzielt wird</li> <li>→ der Ball ins Out, in behind oder in Corner geht</li> <li>→ nach spätestens 20 sec</li> </ul> </li> <li>◆ 10 Angriffe, d.h. jeder Spieler ist einmal Angreifer und einmal Verteidiger</li> <li>◆ Sieger ist das Team, welches nach 10 Angriffen mehr Tore erzielt hat.</li> <li>◆ Revanche (die Spieler so wechseln, dass andere Paare aufeinander treffen)</li> </ul> |

### Spielformen F-Junioren

| Spielform   | Markierung und Ausführung   | Wertung   |
|---|---|---|
| <b>1. Spiel 5:5 auf E-Tore</b>  | Feld 20m x 30m oder 25m x 35m,<br>ev. Handballtore, 2 hohe Stangen oder 2 gekippte Bänkli<br>Je 1 Torhüter, keinen Strafraum zeichnen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Normale Regeln der F-Junioren</li> <li>◆ Einkick statt Einwurf</li> </ul>  |
| <b>2. Spiel 5:5 auf je 2 Tore</b><br> | Feld 20m x 30m oder 25m x 35m.<br>Je 2 Tore (Hütchen / Pfosten 3m auseinander) im Abstand von ca 10-15m auf der Grundlinie<br>Kein Torhüter.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jedes Team greift auf 2 Tore an und verteidigt 2 Tore.</li> <li>◆ Höhe des Tores entspricht der Höhe des Pfostens</li> <li>◆ Einkick statt Einwurf</li> <li>◆ Penalty : Direktschuss von der Grundlinie aufs leere Tor.</li> </ul>           |
| <b>3. Spiel 2:2</b><br>               | Eine gekippte Langbank dient als Tor. Es sind jeweils 2 Spieler auf dem Feld, die übrigen 3 sind als Wechselspieler bereit.<br>Die Spieler wechseln :<br>a) wenn ein Tor fällt<br>b) wenn sie länger als 20-30 sec auf dem Feld sind (Betreuer entscheidet)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ein Tor ist gültig, wenn der Ball die Langbank trifft und wieder zurück ins Feld springt.</li> <li>◆ Penalty : Direktschuss von der eigenen Grundlinie aufs leere Tor.</li> <li>◆ Einkick statt Einwurf</li> </ul>                           |
| <b>4. Kegel umschieszen</b><br>       | Feld 25m x 25m oder 30m x 30m<br>12 Kegel / Hütchen werden auf dem ganzen Feld verteilt<br>Alle Spieler des Team A haben einen Ball. Sie versuchen möglichst schnell (Zeitmessung) die Kegel mit dem Ball umzuschieszen. Die Spieler des Team B verteidigen und können den Ball aus dem Feld schieszen. | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Wenn das Team A 10 Kegel (alle bis auf 2) umgeschossen haben, wird die Zeit gestoppt. Nachher Wechsel der Aufgaben.</li> <li>◆ Sieger ist das Team, welches weniger Zeit braucht, um die Kegel umzuschieszen.</li> <li>◆ Revanche</li> </ul> |

Diese Übungen und Spielformen sind für Fortgeschrittene und müssen im Training geübt werden.



## Richtiges Coachen 2

"So lernen unsere junge Spielerinnen und Spieler"

### Übersicht nach Altersklassen



## «D- und C-Junioren»

## Coachingaspekte II: Altersklassen D- und C-Junioren

Das Augenmerk des korrekten Training und Coachen ist vor allem in der Altersklasse der D- und C- Junioren zu legen. Das hat einen wichtigen Grund: Die jungen Talente sind hier im besten Lernalter.

Wenn sie alters- und zeitgemäss trainiert werden, eignen sie sich auch komplizierte Fussballtechniken relativ leicht an.



**Jeder Nachwuchstrainer ist gerade in diesem "goldenen Lernalter" in der Pflicht, seine Spieler fussballerisch voranzubringen!**

### Merkmale von D- und C-Junioren

- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit der D-Junioren
- Positive Persönlichkeitsmerkmale im „goldenen Lernalter“ wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude
- Ausgeprägtes Koordinationsvermögen
- Zum Ende der D- und zu Beginn der C-Junioren: körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät



### Ziele des D- und C-Juniorentrainings

- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Spass am Fussballspielen
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmässigem Training



### Inhalte des D- und C-Juniorentrainings

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



## AUFBAU

### Einstimmen H

### auptteil

### Schlusssteil

#### Das Einstimmen

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten
- Zwischendurch auch motivierende Fangspiele, Laufstaffeln, „Kleine Spiele“ und koordinative Aufgaben mit Ball einbauen
- Kinder immer als eigenständige Persönlichkeiten akzeptieren
- Eine weitere Alternative ganz zu Trainingsbeginn: eine kurze Selbst- beschäftigungsphase (5 Minuten), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen



#### Der Hauptteil

- Spielformen in kleinen Gruppen (ideal ist ein 4 gegen 4!) zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt als Mittelpunkt des des Trainings einplanen!
- Dazwischen Übungsformen zum selben technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten!
- Die einzelnen Aufgaben so aussuchen, dass die Organisation (Übungsfelder, Spielergruppen) nicht verändert werden muss, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren



#### Der Schlusssteil

- Zum Abschluß des Trainings: Spiele in kleinen Gruppen auf Tore
- Ab und an betonen wenige zusätzliche Spielregeln nochmals den technisch-taktischen Schwerpunkt (z.B. das Dribbling) des Trainings
- Regelmässig auch ganz frei spielen lassen!
- Beim Abschlusspiel ein 7 gegen 7 nicht überschreiten und relativ kleine Felder abstecken! Bei grösseren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden und ein kleines Turnier organisieren!



## TAKTIK

### Ziele Inhal

### te

### Grundsätze

### Die wichtigsten Inhalte des Techniktrainings

- Dribbeln mit vielen Tempo- und Richtungsänderungen
- Passtechniken (präzise und flexible Zuspiele zu einem Mitspieler)
- Schusstechniken zum Verwerten von Tormöglichkeiten auch in schwierigen Situationen
- Kopfballspiel
- Täuschungen zum Auspielen von Gegnern



### Grundlagen eines effizienten Techniktrainings

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Kennenlernen der Grundtechniken einbauen
- Auf keinen Fall nur starre und monotone Übungen zum „Technik- Training“ anbieten! Immer kleine Wettbewerbe organisieren (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- Jeder Spieler muss viel in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben
- Lange Wartezeiten vermeiden! In kleinen Gruppen arbeiten!



### Die wichtigsten Grundsätze

- Viele Wiederholungen einer Technik innerhalb einer Trainingseinheit und über längere Zeiträume (3 bis 5 Wochen) einplanen!
- Viele Ballkontakte pro Trainingseinheit ermöglichen!
- Wartezeiten vermeiden – dazu mit kleinen Gruppen trainieren!
- Die Aufgaben am Können der Gruppe orientieren – bessere Spieler mit anspruchsvolleren Zusatzaufgaben fordern!
- Altersgemässe und interessante Technik-Aufgaben anbieten



## KRITERIEN

### Taktik

### Vor dem Spiel

### Beim Spiel

## Das ideale Wettspiel für D- und C-Junioren

- Der Spielbetrieb ist flexibel zu organisieren: Gerade für leistungsschwächere Teams oder für Vereine mit wenigen D-Junioren hat das Kleinfeld-Spiel 7 gegen 7 in dieser Altersklasse Vorteile!
- Ansonsten die D-Junioren schrittweise und altersgemäss zu den Aufgaben im „grossen Spiel“ 11 gegen 11 hinleiten
- Spielsysteme und -taktiken dürfen den Nachwuchs weder über- noch unterfordern



## Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel

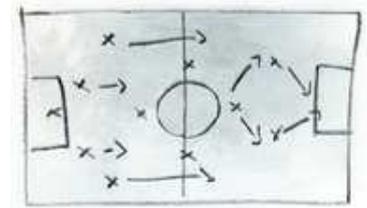
- Die Spieler zur Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit erziehen
- Auf eine saubere und komplette Ausrüstung achten
- Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (Mannschaftsaufstellung und wichtige taktische Grundinformationen und -regeln)! 10 Minuten nicht überschreiten!
- Zum Schluss anspornen, Mut machen! Anschliessend müssen die Spieler noch genug Zeit haben, sich ein wenig einzuspielen!



## Richtiges Coachen beim Wettspiel

- Die Kinder anfeuern, aufmuntern, auf sie positiv einwirken, jedoch von aussen nicht zu viele Informationen geben!
- Auf die Eltern einwirken, wenn sie von aussen die Kinder kritisieren oder in das laufende Spiel hineinrufen!
- Jeden anwesenden Spieler zum Einsatz kommen lassen!
- In der Halbzeit Getränke reichen und viel loben! Nur wenige Anweisungen für die kommende Halbzeit geben!





## Richtiges Coachen 3

"So lernen unsere junge Spielerinnen und Spieler"

## Übersicht nach Altersklassen



## «B- und A-Junioren»



## Coachingaspekte III: Altersklassen B- und A-Junioren

Im B- und A-Juniorenbereich als „zweitem goldenen Lernalter“ bietet sich nochmals eine grosse Chance alle technisch-taktischen und spielerischen Qualitäten eines Fussballers zu verbessern.

Neben diesem fussballerischen Potenzial, das es individuell zu trainieren gilt, stellt auch die Persönlichkeitsentwicklung des Nachwuchsspielers eine wichtige Aufgabe für den Trainer dar.



**Fördern und fordern lautet hier das Motto!**

### Merkmale von B- und A-Junioren

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen: Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs
- Verbessertes Koordinationsvermögen
- Grössere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner



### Ziele des B- und A-Juniorentrainings

- Spass am Fussballspielen
- Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen
- Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik“
- Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung



### Inhalte des B- und A-Juniorentrainings

- Systematisch eingesetzte Spielformen mit unterschiedlich grossen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- Anspruchsvollere (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- Spielformen zur Verbesserung der fussballspezifischen Kondition
- Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit mit einer anschliessenden Aktion (z.B. Torschuss)
- Regelmässige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme



## AUFBAU

### Einstimmen H

### auptteil

### Schlusssteil

#### Das Einstimmen

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten!
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen!
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten!
- Nicht nur Standardprogramme – das Aufwärmen stets variieren!



#### Der Hauptteil

- Konzentriert an einem Trainingsschwerpunkt arbeiten!
- Auf einen richtigen Wechsel von Belastung und Erholung achten!  
Kurze, intensive Spielzeiten mit aktiven Pausen im Anschluss!
- Spielformen zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen!



#### Der Schlusssteil

- Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen und fordern! Auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern!
- Nicht nur mit einem „Auslaufen“ die Trainingseinheiten abschliessen!  
Je nach Situation auch motivierende Trainingsaufgaben (z.B. einige leichte Torschussübungen) stellen!
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden!



## TAKTIK

### Ziele Inhal

### te

### Grundsätze

### Grundsätzliche Ziele des Taktiktrainings

- Schaffen der Grundlagen für eine offensiv ausgerichtete und attraktive Spielweise
- Sicheres Kombinieren zur Sicherung des Balles und zum Herausspielen von Torchancen
- Schnelles Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust
- Förderung von Spielwitz, Kreativität, Einsatzwillen und Risikobereitschaft



### Die wichtigsten Inhalte des Taktiktrainings

- Zweikämpfe (1 gegen 1) im Angriff
- Zweikämpfe (1 gegen 1) in der Verteidigung
- Grundformen des Zusammenspiels: Anbieten und Freilaufen, Doppelpässe, Ballübergaben usw.
- Angriffskombinationen durch die Mitte/über die Flügel
- Effizientes Verteidigen in der Gruppe (mit dem Schwerpunkt ballorientiertes Verteidigen")



### Die wichtigsten Grundsätze

- Wettspielgemässe Trainingsformen und Belastungen anbieten!
- Möglichst offene Trainingsaufgaben stellen, die Eigeninitiative von den Spielern fordern!
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben anbieten
- Durch Demonstrationen/Korrekturen den Lernprozess forcieren!
- Die Spieler auch taktisch möglichst vielseitig ausbilden!



## KRITERIEN

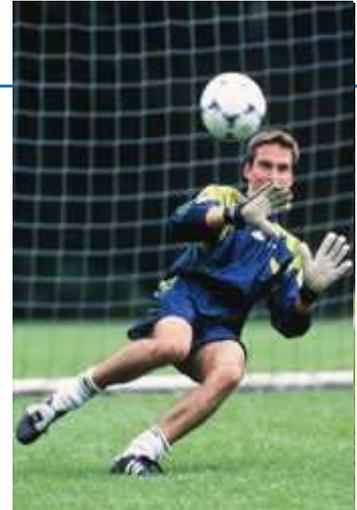
### Taktik

### Vor dem Spiel

### Beim Spiel

#### Das ideale Wettspiel für B- und A-Junioren

- Eine offensiv ausgerichtete Spielauffassung bevorzugen!
- Spielsysteme und -taktiken dürfen die Nachwuchsspieler weder über- noch unterfordern! Grundformationen, Aufgaben und Anforderungen an die Spieler müssen leistungs- und altersgerecht sein!
- Die Spielweise finden und trainieren, die auf die eigene Mannschaft und deren Potential zugeschnitten ist!



#### Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel

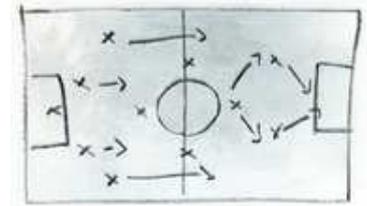
- Um eine konzentrierte Spielvorbereitung zu ermöglichen, sollte die Mannschaft eine Stunde vor Spielbeginn am Spielort sein!
- Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (wichtige Informationen zum Gegner, taktische und motivationelle Einstellung auf das Spiel, Mannschaftsaufstellung)! 15 Minuten nicht überschreiten!
- Kurze, aufmunternde, informierende Einzelgespräche einstreuen!



#### Richtiges Coachen beim Wettspiel

- Ruhe und Souveränität ausstrahlen! Nicht in das Spiel hineinbrüllen!
- Nur gezielte, einfache und verständliche Anweisungen geben!
- Das Spiel genau beobachten, um angemessene und gezielte Schritte zur Steuerung des Spiels einleiten zu können (z.B. Umstellungen innerhalb der Mannschaft)!
- Die Spieler durch aufmunternde Zurufe motivieren!





## Richtiges Coachen 3

"So lernen unsere junge Spielerinnen und Spieler"

## Übersicht nach Altersklassen



## «B- und A-Junioren»



## Coachingaspekte III: Altersklassen B- und A-Junioren

Im B- und A-Juniorenbereich als „zweitem goldenen Lernalter“ bietet sich nochmals eine grosse Chance alle technisch-taktischen und spielerischen Qualitäten eines Fussballers zu verbessern.

Neben diesem fussballerischen Potenzial, das es individuell zu trainieren gilt, stellt auch die Persönlichkeitsentwicklung des Nachwuchsspielers eine wichtige Aufgabe für den Trainer dar.



**Fördern und fordern lautet hier das Motto!**

### Merkmale von B- und A-Junioren

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen: Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs
- Verbessertes Koordinationsvermögen
- Grössere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner



### Ziele des B- und A-Juniorentrainings

- Spass am Fussballspielen
- Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen
- Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik“
- Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung



### Inhalte des B- und A-Juniorentrainings

- Systematisch eingesetzte Spielformen mit unterschiedlich grossen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- Anspruchsvollere (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- Spielformen zur Verbesserung der fussballspezifischen Kondition
- Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit einer anschliessenden Aktion (z.B. Torschuss)
- Regelmässige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme



## AUFBAU

### Einstimmen H

### auptteil

### Schlusssteil

#### Das Einstimmen

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten!
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen!
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten!
- Nicht nur Standardprogramme – das Aufwärmen stets variieren!



#### Der Hauptteil

- Konzentriert an einem Trainingsschwerpunkt arbeiten!
- Auf einen richtigen Wechsel von Belastung und Erholung achten!  
Kurze, intensive Spielzeiten mit aktiven Pausen im Anschluss!
- Spielformen zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen!



#### Der Schlusssteil

- Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen und fordern! Auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern!
- Nicht nur mit einem „Auslaufen“ die Trainingseinheiten abschliessen!  
Je nach Situation auch motivierende Trainingsaufgaben (z.B. einige leichte Torschussübungen) stellen!
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden!



## TAKTIK

### Ziele Inhal

### te

### Grundsätze

### Grundsätzliche Ziele des Taktiktrainings

- Schaffen der Grundlagen für eine offensiv ausgerichtete und attraktive Spielweise
- Sicheres Kombinieren zur Sicherung des Balles und zum Herausspielen von Torchancen
- Schnelles Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust
- Förderung von Spielwitz, Kreativität, Einsatzwillen und Risikobereitschaft



### Die wichtigsten Inhalte des Taktiktrainings

- Zweikämpfe (1 gegen 1) im Angriff
- Zweikämpfe (1 gegen 1) in der Verteidigung
- Grundformen des Zusammenspiels: Anbieten und Freilaufen, Doppelpässe, Ballübergaben usw.
- Angriffskombinationen durch die Mitte/über die Flügel
- Effizientes Verteidigen in der Gruppe (mit dem Schwerpunkt ballorientiertes Verteidigen")



### Die wichtigsten Grundsätze

- Wettspielgemässe Trainingsformen und Belastungen anbieten!
- Möglichst offene Trainingsaufgaben stellen, die Eigeninitiative von den Spielern fordern!
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben anbieten
- Durch Demonstrationen/Korrekturen den Lernprozess forcieren!
- Die Spieler auch taktisch möglichst vielseitig ausbilden!



## KRITERIEN

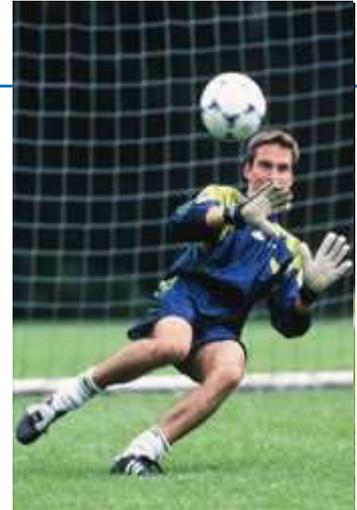
### Taktik

### Vor dem Spiel

### Beim Spiel

#### Das ideale Wettspiel für B- und A-Junioren

- Eine offensiv ausgerichtete Spielauffassung bevorzugen!
- Spielsysteme und -taktiken dürfen die Nachwuchsspieler weder über- noch unterfordern! Grundformationen, Aufgaben und Anforderungen an die Spieler müssen leistungs- und altersgerecht sein!
- Die Spielweise finden und trainieren, die auf die eigene Mannschaft und deren Potential zugeschnitten ist!



#### Die Aufgaben des Trainers vor einem Spiel

- Um eine konzentrierte Spielvorbereitung zu ermöglichen, sollte die Mannschaft eine Stunde vor Spielbeginn am Spielort sein!
- Kurze, verständliche und prägnante Anweisungen vor dem Spiel (wichtige Informationen zum Gegner, taktische und motivationelle Einstellung auf das Spiel, Mannschaftsaufstellung)! 15 Minuten nicht überschreiten!
- Kurze, aufmunternde, informierende Einzelgespräche einstreuen!



#### Richtiges Coachen beim Wettspiel

- Ruhe und Souveränität ausstrahlen! Nicht in das Spiel hineinbrüllen!
- Nur gezielte, einfache und verständliche Anweisungen geben!
- Das Spiel genau beobachten, um angemessene und gezielte Schritte zur Steuerung des Spiels einleiten zu können (z.B. Umstellungen innerhalb der Mannschaft)!
- Die Spieler durch aufmunternde Zurufe motivieren!

