Ein Produkt der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen
30.261.310 d / Ausgabe 2002 (02.04)

J+S Trainingshandbuch Fussball

BASPO
2532 Magglingen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Vertrauen – eine Grundlage
Vertrauen ist das Bindemittel, das die Partnerschaft der Vereine und Verbände, der J+S-Leiterinnen und -Leiter mit den Kantonen und mit der Institution Jugend+Sport festigt. Man traut sich gegenseitig sinnvollen Einsatz der Personen und Mittel und gute Arbeit, das heisst zielgerichteten Sportunterricht mit Kindern und Jugendlichen und bedürfnisorientierte Leiterbildung, zu.

Qualität – ein Ziel
Nicht bloss Sportunterricht soll es sein, sondern Qualität: geplant, vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet von engagierten J+S-Leiterinnen und -Leitern, dabei umsichtig begleitet und unterstützt von ihrem J+S-Coach.

Trainingshandbuch – ein Instrument
Im Trainingshandbuch halten die J+S-Leiterinnen und –Leiter die wichtigsten Daten (was, wann, wo, unter welcher Leitung?) ihres Sportangebotes fest. Im Leiterkurs, im Fortbildungskurs oder beim J+S-Coach haben sie das dazu nötige Wissen erworben. Die Planungsunterlage steht als Papierdokument zur Verfügung oder kann als Datei vom Internet heruntergeladen und am Computer bearbeitet werden (--> www.jugendundsport.ch --> Sportarten).

Für jedes von J+S anerkannte und unterstützte Sportangebot ist mindestens eine Halbjahresplanung und eine Anwesenheitskontrolle gemäss Beilage zu führen. Beide Unterlagen sind während drei Jahren aufzubewahren und auf Verlangen der zuständigen Kontrollinstanz vorzuweisen.

Wer qualitativ guten Sportunterricht bieten will, bereitet sich zusätzlich in geeigneter Form (Wochen-, Lektionsplan) auf die Trainingsstunden vor.

Sorgfältig geführte Planungsinstrumente ermöglichen eine koordinierte Ausbildung der Juniorinnen / Junioren und qualitativ gute Sportangebote im Verein. Sie erleichtern dem J+S-Coach, die Leiterinnen und Leiter zu unterstützen.

Ausbildungsprogramm

Kinderfussball 7 : 7		
Koll. Ausb.	Grund. 3-3	Spielaufbau von hinten
		Spiel über die Seiten
		Doppelpass
		Zonendeckung
Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit
		Beweglichkeit
	Koordination	Laufschulung
		Integriert in Technik
		Kleine Spiele
		Polysportiv
	Technik	Ballgefühl
		Ball führen
		Dribbling, Finten, Tricks
		Passarten
		An- und Mitnahme des Balles
		Torschuss
		Kopfball
	Taktik	Freilaufen, anbieten
		Zweikampf offensiv
		Zweikampf defensiv
	Mental	Konzentration
		Mut zum Risiko
		Positives Denken
	Torhüter	Technik
		Positionsspiel
		Spielaufbau
Soziales		Anlässe
		Elternabend
		Regeln und Sanktionen
		Ergänzende Tätigkeiten

Grundausbildung 9 : 9		
Koll. Ausb.	Grund. 3-3-2/2-3-3	Von 3-3-2 zu 2-3-3
		Übergang von Verteidigung in Angriff
		Spielaufbau von hinten
		Spiel über die Seiten
		Zonendeckung
Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit
		Beweglichkeit
	Koord.	Laufschulung
		Integriert in Technik
		Ergänzend
	Technik	Ball führen und Torschuss
		Dribbling mit Finten
		Passarten (kurz, lang)
		An- und Mitnahme des Balles
		Flanke
		Kopfball
	Taktik	Aussensp.: Breite + Tiefe schaffen
		Zentr. Spieler: Unterstützung + Überzahl
		ST. und MF. schaffen Tiefe
		Zweikämpfe und Unterstützung
		Konsequent abschliessen
	Ment.	Konzentration, Beharrlichkeit
		Mut zum Risiko
	Torhüter	Technik
		Positionsspiel
		Spielaufbau
Soziales		Anlässe
		Regeln und Sanktionen
		Ergänzende Tätigkeiten
		Mitwirkung und Mitgestaltung

Junioren-Breitenfussball 11 : 11		
Kollektive Ausb.	Grund. 4-4-2 oder ...	Umschalten auf Angriff
		Umschalten auf Abwehr
		Spielaufbau von hinten
		Spiel in Tiefe und Abschluss
		Flügelspiel, Flanken, Abschuss
		Zonendeckung + Pressing
		Stehende Bälle
Individuelle Ausbildung	Kondition	Ausdauer
		Kraft (Stabilisatoren)
		Schnellkraft
		Schnelligkeit
	Koord.	Laufschulung
		Integriert in Technik
	Technik	Dribbling unter Druck
		An- und Mitnahme des Balles
		Flanken unter Druck, Kopfball
		Torschuss unter Druck
	Taktik	Zweikampf und Unterstützung
		Postentaktik IV
		Postentaktik AV/AMF
		Postentaktik ZMF
		Postentaktik ST
	Ment.	Spielfreude
		Konzentration, Wille
	Torhüter	Technik
		Positionsspiel
		Spielaufbau
Soziales		Anlässe
		Ergänzende Tätigkeiten
		Mitwirkung und Mitgestaltung

Nachwuchsförderung		
Kollekive Ausbildung	Grund. 4-4-2 oder 3-4-3	Umschalten auf Angriff
		Umschalten auf Abwehr
		Spielaufbau von hinten
		Spiel in Tiefe und Abschluss
		Flügelpiel, Flanken, Abschluss
		Schnelle Gegenangriffe
		Zonendeckung + Pressing
		Stehende Bälle
Individuelle Ausbildung	Kond.	Ausdauer
		Kraft, Schnellkraft
		Schnelligkeit
	Koord.	Laufschulung
		Integriert in Technik
	Technik	Dribbling unter Druck
		An- und Mitnahme des Balles
		Flanken unter Druck, Kopfball
		Torschuss unter Druck
	Taktik	Zweikampf und Unterstützung
		Postentaktik IV
		Postentaktik AV/AMF
		Postentaktik ZMF
		Postentaktik ST
	Ment.	Aggressivität
		Konzentration, Wille
	Torhüter	Technik
		Positionsspiel
		Spielaufbau
Soziales		Anlässe
		Ergänzende Tätigkeiten
		Mitwirkung und Mitgestaltung

Trainingsplanung

Halbjahresplanung 1

Verein: ______________________ **Team:** ______________ **Trainer:** ______________ **Saison:** ______________

		Monat:	Juli				August				September					Oktober				November					Dezember			
		Woche:	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Koll. Ausb.																												
Individuelle Ausbildung																												
Soziales																												

Trainingsplanung

Halbjahresplanung 2

Verein: ____________________ **Team:** ____________________ **Trainer:** ____________________ **Saison:** ____________________

		Monat:	**Januar**				**Februar**				**März**					**April**				**Mai**				**Juni**				
		Woche:	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Koll. Ausb.																												
Individuelle Ausbildung																												
Soziales																												

Trainingsplanung

Wochenplanung

Verein: __________ **Team:** __________ **Trainer:** __________ **Saison:** __________

		Wochen:	Woche:								Woche:								Woche:								Woche:							
		Tage:	Zeit:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Zeit:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Zeit:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Zeit:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Koll. Ausb.																																		
Individuelle Ausbildung																																		
Soziales																																		

Trainingsplanung Kinderfussball 7:7

Halbjahresplanung 1

Verein: _____ **Team:** _____ **Trainer:** _____ **Saison:** _____

		Monat:	Juli				August				September				Oktober				November				Dezember				
		Woche:	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**
Koll. Ausb.	Grund. 3-3	Spielaufbau von hinten																										
		Spiel über die Seiten																										
		Doppelpass																										
		Zonendeckung																										
Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit																										
		Beweglichkeit																										
	Koordination	Laufschulung																										
		Integriert in Technik																										
		Kleine Spiele																										
		Polysportiv																										
	Technik	Ballgefühl																										
		Ball führen																										
		Dribbling, Finten, Tricks																										
		Passarten																										
		An- und Mitnahme des Balles																										
		Torschuss																										
		Kopfball																										
	Taktik	Freilaufen, anbieten																										
		Zweikampf offensiv																										
		Zweikampf defensiv																										
	Mental	Konzentration																										
		Mut zum Risiko																										
		Positives Denken																										
	Torhüter	Technik																										
		Positionsspiel																										
		Spielaufbau																										
Soziales		Anlässe																										
		Elternabend																										
		Regeln und Sanktionen																										
		Ergänzende Tätigkeiten																										

Trainingsplanung Kinderfussball 7:7

Halbjahresplanung 2

Verein: _____ **Team:** _____ **Trainer:** _____ **Saison:** _____

		Monat:	**Januar**					**Februar**				**März**					**April**				**Mai**				**Juni**			
		Woche:	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Koll. Ausb.	Grund. 3-3	Spielaufbau von hinten																										
		Spiel über die Seiten																										
		Doppelpass																										
		Zonendeckung																										
Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit																										
		Beweglichkeit																										
	Koordination	Laufschulung																										
		Integriert in Technik																										
		Kleine Spiele																										
		Polysportiv																										
	Technik	Ballgefühl																										
		Ball führen																										
		Dribbling, Finten, Tricks																										
		Passarten																										
		An- und Mitnahme des Balles																										
		Torschuss																										
		Kopfball																										
	Taktik	Freilaufen, anbieten																										
		Zweikampf offensiv																										
		Zweikampf defensiv																										
	Mental	Konzentration																										
		Mut zum Risiko																										
		Positives Denken																										
	Torhüter	Technik																										
		Positionsspiel																										
		Spielaufbau																										
Soziales		Anlässe																										
		Elternabend																										
		Regeln und Sanktionen																										
		Ergänzende Tätigkeiten																										

Trainingsplanung Grundausbildung 9:9

Halbjahresplanung 1

Verein: _____ **Team:** _____ **Trainer:** _____ **Saison:** _____

		Monat:	**Juli**				**August**				**September**				**Oktober**				**November**				**Dezember**				
		Woche:	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**
Koll. Ausb.	Grund. 3-3-2/2-3-3	Von 3-3-2 zu 2-3-3																										
		Übergang von Verteidigung in Angriff																										
		Spielaufbau von hinten																										
		Spiel über die Seiten																										
		Zonendeckung																										
Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit																										
		Beweglichkeit																										
	Koord.	Laufschulung																										
		Integriert in Technik																										
		Ergänzend																										
	Technik	Ball führen und Torschuss																										
		Dribbling mit Finten																										
		Passarten (kurz, lang)																										
		An- und Mitnahme des Balles																										
		Flanke																										
		Kopfball																										
	Taktik	Aussensp.: Breite + Tiefe schaffen																										
		Zentr. Spieler: Unterstützung + Überzahl																										
		ST. und MF. schaffen Tiefe																										
		Zweikämpfe und Unterstützung																										
		Konsequent abschliessen																										
	Ment.	Konzentration, Beharrlichkeit																										
		Mut zum Risiko																										
	Torhüter	Technik																										
		Positionsspiel																										
		Spielaufbau																										
Soziales		Anlässe																										
		Regeln und Sanktionen																										
		Ergänzende Tätigkeiten																										
		Mitwirkung und Mitgestaltung																										

Trainingsplanung Grundausbildung 9:9

Halbjahresplanung 2

Verein: _____ **Team:** _____ **Trainer:** _____ **Saison:** _____

		Monat:	**Januar**					**Februar**				**März**					**April**				**Mai**				**Juni**			
		Woche:	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Koll. Ausb.	Grund. 3-3-2/2-3-3	Von 3-3-2 zu 2-3-3																										
		Übergang von Verteidigung in Angriff																										
		Spielaufbau von hinten																										
		Spiel über die Seiten																										
		Zonendeckung																										
Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit																										
		Beweglichkeit																										
	Koord.	Laufschulung																										
		Integriert in Technik																										
		Ergänzend																										
	Technik	Ball führen und Torschuss																										
		Dribbling mit Finten																										
		Passarten (kurz, lang)																										
		An- und Mitnahme des Balles																										
		Flanke																										
		Kopfball																										
	Taktik	Aussensp.: Breite + Tiefe schaffen																										
		Zentr. Spieler: Unterstützung + Überzahl																										
		ST. und MF. schaffen Tiefe																										
		Zweikämpfe und Unterstützung																										
		Konsequent abschliessen																										
	Ment.	Konzentration, Beharrlichkeit																										
		Mut zum Risiko																										
	Torhüter	Technik																										
		Positionsspiel																										
		Spielaufbau																										
Soziales		Anlässe																										
		Regeln und Sanktionen																										
		Ergänzende Tätigkeiten																										
		Mitwirkung und Mitgestaltung																										

Trainingsplanung Junioren-Breitenfussball 11:11

Halbjahresplanung 1

Verein: _____ **Team:** _____ **Trainer:** _____ **Saison:** _____

		Monat:	Juli				August				September				Oktober				November				Dezember				
		Woche:	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**
Kollektive Ausb.	Grund. 4-4-2 oder ...	Umschalten auf Angriff																										
		Umschalten auf Abwehr																										
		Spielaufbau von hinten																										
		Spiel in Tiefe und Abschluss																										
		Flügelspiel, Flanken, Abschuss																										
		Zonendeckung + Pressing																										
		Stehende Bälle																										
Individuelle Ausbildung	Kondition	Ausdauer																										
		Kraft (Stabilisatoren)																										
		Schnellkraft																										
		Schnelligkeit																										
	Koord.	Laufschulung																										
		Integriert in Technik																										
	Technik	Dribbling unter Druck																										
		An- und Mitnahme des Balles																										
		Flanken unter Druck, Kopfball																										
		Torschuss unter Druck																										
	Taktik	Zweikampf und Unterstützung																										
		Postentaktik IV																										
		Postentaktik AV/AMF																										
		Postentaktik ZMF																										
		Postentaktik ST																										
	Ment.	Spielfreude																										
		Konzentration, Wille																										
	Torhüter	Technik																										
		Positionsspiel																										
		Spielaufbau																										
Soziales		Anlässe																										
		Ergänzende Tätigkeiten																										
		Mitwirkung und Mitgestaltung																										

Trainingsplanung Junioren-Breitenfussball 11:11

Halbjahresplanung 2

Verein: _____ **Team:** _____ **Trainer:** _____ **Saison:** _____

		Monat:	**Januar**					**Februar**				**März**					**April**				**Mai**				**Juni**			
		Woche:	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Kollektive Ausb.	Grund. 4-4-2 oder ...	Umschalten auf Angriff																										
		Umschalten auf Abwehr																										
		Spielaufbau von hinten																										
		Spiel in Tiefe und Abschluss																										
		Flügelspiel, Flanken, Abschuss																										
		Zonendeckung + Pressing																										
		Stehende Bälle																										
Individuelle Ausbildung	Kondition	Ausdauer																										
		Kraft (Stabilisatoren)																										
		Schnellkraft																										
		Schnelligkeit																										
	Koord.	Laufschulung																										
		Integriert in Technik																										
	Technik	Dribbling unter Druck																										
		An- und Mitnahme des Balles																										
		Flanken unter Druck, Kopfball																										
		Torschuss unter Druck																										
	Taktik	Zweikampf und Unterstützung																										
		Postentaktik IV																										
		Postentaktik AV/AMF																										
		Postentaktik ZMF																										
		Postentaktik ST																										
	Ment.	Spielfreude																										
		Konzentration, Wille																										
	Torhüter	Technik																										
		Positionsspiel																										
		Spielaufbau																										
Soziales		Anlässe																										
		Ergänzende Tätigkeiten																										
		Mitwirkung und Mitgestaltung																										

Trainingsplanung Nachwuchsförderung

Halbjahresplanung 1

Verein: _____ **Team:** _____ **Trainer:** _____ **Saison:** _____

		Monat:	**Juli**				**August**					**September**					**Oktober**					**November**				**Dezember**			
		Woche:	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**
Kollekive Ausbildung	Grund. 4-4-2 oder 3-4-3	Umschalten auf Angriff																										
		Umschalten auf Abwehr																										
		Spielaufbau von hinten																										
		Spiel in Tiefe und Abschluss																										
		Flügelpiel, Flanken, Abschluss																										
		Schnelle Gegenangriffe																										
		Zonendeckung + Pressing																										
		Stehende Bälle																										
Individuelle Ausblidung	Kond.	Ausdauer																										
		Kraft, Schnellkraft																										
		Schnelligkeit																										
	Koord.	Laufschulung																										
		Integriert in Technik																										
	Technik	Dribbling unter Druck																										
		An- und Mitnahme des Balles																										
		Flanken unter Druck, Kopfball																										
		Torschuss unter Druck																										
	Taktik	Zweikampf und Unterstützung																										
		Postentaktik IV																										
		Postentaktik AV/AMF																										
		Postentaktik ZMF																										
		Postentaktik ST																										
	Ment.	Aggressivität																										
		Konzentration, Wille																										
	Torhüter	Technik																										
		Positionsspiel																										
		Spielaufbau																										
Soziales		Anlässe																										
		Ergänzende Tätigkeiten																										
		Mitwirkung und Mitgestaltung																										

Trainingsplanung Nachwuchsförderung

Halbjahresplanung 2

Verein: _____ **Team:** _____ **Trainer:** _____ **Saison:** _____

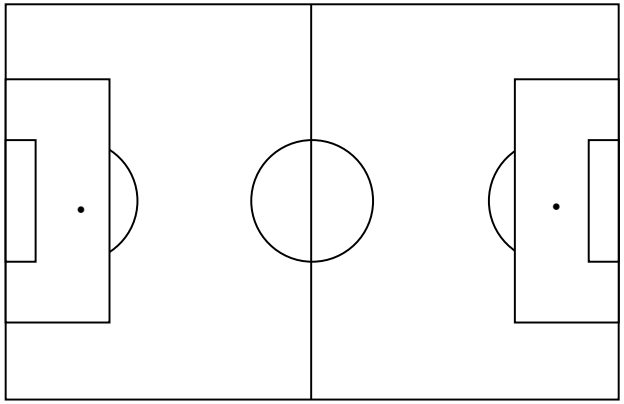
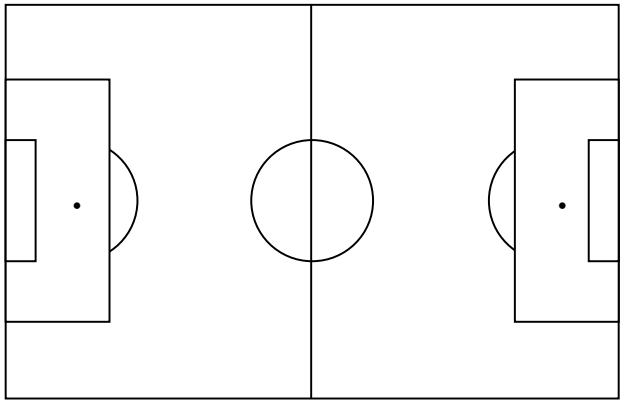
		Monat:	**Januar**				**Februar**				**März**				**April**				**Mai**				**Juni**					
		Woche:	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Kollekive Ausbildung	Grund. 4-4-2 oder 3-4-3	Umschalten auf Angriff																										
		Umschalten auf Abwehr																										
		Spielaufbau von hinten																										
		Spiel in Tiefe und Abschluss																										
		Flügelpiel, Flanken, Abschluss																										
		Schnelle Gegenangriffe																										
		Zonendeckung + Pressing																										
		Stehende Bälle																										
Individuelle Ausblidung	Kond.	Ausdauer																										
		Kraft, Schnellkraft																										
		Schnelligkeit																										
	Koord.	Laufschulung																										
		Integriert in Technik																										
	Technik	Dribbling unter Druck																										
		An- und Mitnahme des Balles																										
		Flanken unter Druck, Kopfball																										
		Torschuss unter Druck																										
	Taktik	Zweikampf und Unterstützung																										
		Postentaktik IV																										
		Postentaktik AV/AMF																										
		Postentaktik ZMF																										
		Postentaktik ST																										
	Ment.	Aggressivität																										
		Konzentration, Wille																										
	Torhüter	Technik																										
		Positionsspiel																										
		Spielaufbau																										
Soziales		Anlässe																										
		Ergänzende Tätigkeiten																										
		Mitwirkung und Mitgestaltung																										

Lektionsplanung

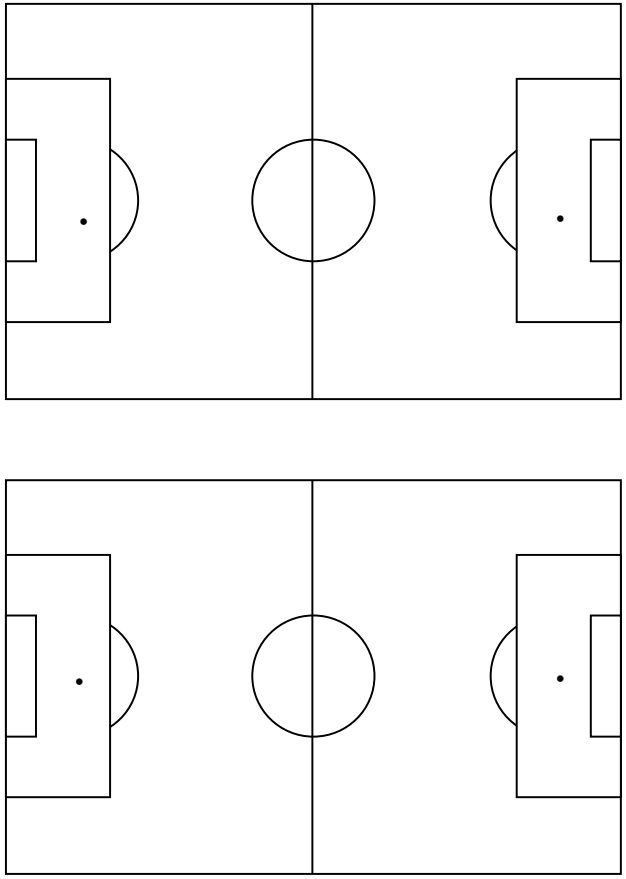
Blatt 1

Nr. ____ **Datum:** _____ **Zeit:** _____ **Verein:** _____ **Team:** _____ **Trainer:** _____

Themen:	Ziele:	Material:

Lektionsteile	Beschreibung	Organisation	Coaching	Dauer
		 		

Blatt 2

Lektionsteile	Beschreibung	Organisation	Coaching	Dauer
				

Infos an Team:	Fazit / Konsequenzen: