

Juniorinnen / Junioren

Konzept 2020



Autor: Urs Böhlen, Vizepräsident/Juniorenverantwortlicher
Datum: 31. Mai 2020



Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-------|-------------------------------------|----|
| 1 | Vorwort..... | 3 |
| 2 | Spielregeln | 4 |
| 3 | Mission | 5 |
| 3.1 | Fussball spielen..... | 5 |
| 3.2 | Persönlichkeit entwickeln..... | 5 |
| 3.3 | Fortbestand sichern..... | 5 |
| 3.4 | Freude haben..... | 5 |
| 3.5 | Freundschaften schliessen | 5 |
| 4 | Schwerpunktprogramm..... | 6 |
| 4.1 | Verhaltenskodex..... | 6 |
| 4.1.1 | Allgemein | 6 |
| 4.1.2 | Trainer/-in..... | 6 |
| 4.1.3 | Spieler/-in | 7 |
| 4.1.4 | Eltern | 7 |
| 4.2 | Führungsgrundsätze | 8 |
| 4.3 | Technische Vorgaben | 9 |
| 4.3.1 | Trainingsaufbau | 9 |
| 4.3.2 | Koordinative Fähigkeiten..... | 9 |
| 4.3.3 | Kognitive Fähigkeiten | 10 |
| 4.3.4 | Trainingsschwerpunkte | 10 |
| 4.3.5 | Trainingsplan (F – D-Junioren)..... | 11 |
| 4.4 | Taktische Vorgaben | 12 |
| 4.4.1 | Defensivverhalten..... | 12 |
| 4.4.2 | Offensivverhalten | 12 |
| 4.5 | Physische Vorgaben..... | 13 |
| 4.5.1 | Schnelligkeit..... | 13 |
| 4.5.2 | Ausdauer..... | 13 |
| 4.5.3 | Dehnen | 14 |
| 4.5.4 | Kraft und Stabilisation | 14 |
| 4.5.5 | Ernährung und Erholung..... | 14 |
| 5 | Organisation | 15 |
| 6 | Links..... | 16 |



1 Vorwort

Der FC Allmendingen ist ein familiärer Dorfclub, bei dem die Freude und der Spass am Fussballspielen und das Zusammensein mit Gleichgesinnten im Mittelpunkt steht. Bei uns sind alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Glauben oder gesellschaftlichem Status willkommen. Respekt, Toleranz, Fairness, Hilfsbereitschaft, Engagement und Teamgeist sind die Stützen unseres Vereins und prägen unser Verhalten gegenüber Mitspielerinnen und Mitspielern, gegnerischen Mannschaften, Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern, Behörden und Zuschauerinnen und Zuschauern.

Als in Allmendingen verwurzelter Verein sind wir uns unserer sozialen und gesellschaftlichen Verantwortung insbesondere in der Jugendarbeit sehr bewusst. Die Persönlichkeitsentwicklung und Teamfähigkeit geniessen deshalb bei uns einen ebenso hohen Stellenwert, wie die fussballerische Entwicklung bezüglich Technik, Taktik oder Physis. Dem uns von den Eltern für die Betreuung ihrer Schützlinge entgegengebrachte Vertrauen müssen wir Sorge tragen und wissen dies sehr zu schätzen.

Aus sportlicher Sicht will unser Verein eine erste Mannschaft stellen, die mutig, engagiert und fair in den vorderen Rängen einer 3. Liga-Gruppe mitspielen kann. Diese Zielsetzung ist für einen kleinen Dorfclub wie den FC Allmendingen mit entsprechend bescheidenen Mitteln ambitioniert und kann nur aus eigenen Kräften erreicht werden. Engagierte Jugendarbeit und gezielte Nachwuchsförderung sind deshalb unabdingbare Voraussetzung um den Fortbestand und die anvisierten Ziele all unserer Aktivmannschaften langfristig zu sichern.

In diesem Sinne danke ich der ganzen FC Allmendingen-Familie für ihre Unterstützung und ihr Mitfiebern und wünsche uns allen zahlreiche spannende, packende und siegreiche Augenblicke.

Sportliche Grüsse

Urs Böhlen
Juniorenverantwortlicher / Vizepräsident FC Allmendingen

2 Spielregeln

- Wir Junioren, Eltern, Trainer und Betreuer bilden zusammen als Team die Eckpfeiler der Juniorarbeit beim FC Allmendingen. Gemeinsam feiern wir Erfolge und wachsen an Niederlagen.
- Wir verhalten uns als Spieler, Trainer, Betreuer und Zuschauer sowohl gegenüber der gegnerischen Mannschaft, als auch dem Schiedsrichter genauso respektvoll und fair, wie gegenüber dem eigenen Team.
- Wir bekennen uns dazu, dass der Fussball in unserem Leben eine hohe Bedeutung genießt und berücksichtigen dies in der Wochen-, Wochenend- und Ferienplanung. Anstehende Anlässe organisieren wir wenn immer möglich zu Gunsten des Teams.
- Wir sind als Team darauf angewiesen, dass jedes Teammitglied motiviert, fit, gut vorbereitet und engagiert an Trainings, Turnieren, Freundschaftsspielen, Meisterschaftsspielen und FC Allmendingen-Anlässen teilnimmt.
- Wir wissen, dass jede Abwesenheit das Team schwächt und daraus für alle mühsame Umstellungen erforderlich werden. Unentschuldigte, unbegründete oder kurzfristige Abmeldungen sind bei uns – ausgenommen von Unfall oder Krankheit - tabu.
- Wir leben nach dem Motto „Wer sich im Training aufdrängt, der spielt“ und belohnen so Trainingseifer, Einsatz und Teamgeist. Jeder von uns weiss, dass er seinen Platz in der Mannschaft nicht auf sicher hat und sich diesen nach Abwesenheiten wieder mit guten (Trainings)Leistungen erkämpfen muss. Die Trainer entscheiden abschliessend.
- Wir haben Spass am Fussball und wollen uns dabei als Mensch und Spieler kontinuierlich weiterentwickeln . Unsere Ziele sind ambitioniert und richten sich nach unseren Fähigkeiten. In unserem Team spielen ausreichend Spieler mit, so dass wir einen gesunden Ehrgeiz und Konkurrenzkampf entwickeln können.
- Wir Eltern akzeptieren diese Spielregeln ebenso, wie Trainer, Betreuer und Spieler. Wir unterstützen unsere Kinder und Jugendlichen dabei, dass sie diesen nachleben können.



3 Mission

3.1 Fussball spielen

Wir ermöglichen fussballbegeisterten Mädchen und Jungen Zugang zu einer sinnvollen, abwechslungsreichen und Freude bringenden Freizeitbeschäftigung. Spasse, Freude und Engagement stehen dabei im Mittelpunkt. Zusammen mit Gleichgesinnten werden Erfolge gefeiert, unvergessliche Erfahrungen gemacht und Niederlagen gemeistert.

3.2 Persönlichkeit entwickeln

Wir legen grossen Wert darauf unsere Spielerinnen und Spieler nicht nur fussballerisch, sondern auch als Persönlichkeiten zu entwickeln. In unseren Teams sind Kinder und Jugendliche unterschiedlichster Herkunft willkommen und für uns als Mannschaftssportler/-innen stehen Respekt, Toleranz und Fairness an vorderster Stelle.

3.3 Fortbestand sichern

Als familiärer Dorfclub sind wir darauf angewiesen, dass die bei uns ausgebildeten Juniorinnen und Junioren früher oder später sorgsam in die Aktivmannschaften integriert werden. Dadurch sichern sie langfristig den Fortbestand unseres Vereins. Besonders talentierte Spielerinnen und Spieler werden intern oder extern gezielt gefördert und begleitet.

3.4 Freude haben

Unsere Juniorinnen und Junioren sollen Freude und Spass am Fussballspielen haben, diese ausdrücken und weitervermitteln.

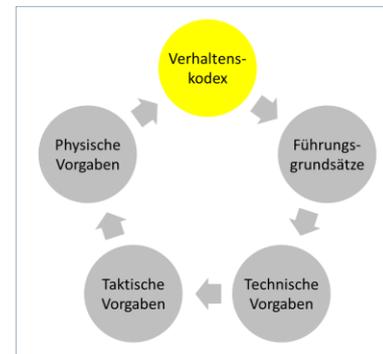
3.5 Freundschaften schliessen

Durch das gemeinsame Fussballspielen entstehen Freundschaften, welche wir auf und neben dem Platz pflegen. Gemeinsam gefeierte Erfolge, erlebte Niederlagen oder Anekdoten aus Trainingslagern oder anderen gesellschaftlichen Anlässen schweissen oft ein Lebenlang zusammen.

4 Schwerpunktprogramm

4.1 Verhaltenskodex

Gestützt auf den in Kapitel 2 aufgeführten Spielregeln gilt beim FC Allmendingen folgender Verhaltenskodex. Dieser richtet sich an Spieler/-innen, Trainer/-innen, Betreuer/-innen, Eltern und Fans. Der Verhaltenskodex fördert den gegenseitigen Respekt und bildet die Leitplanken der Zusammenarbeit.



4.1.1 Allgemein

- Wir repräsentieren den FC Allmendingen und handeln gemäss unserem Verhaltenskodex.
- Wir sind für unsere Handlungen verantwortlich und suchen keine Schuldigen.
- Wir sind ehrlich, aufrichtig und teilen unsere Bedürfnisse mit.
- Wir sprechen Probleme direkt mit den Beteiligten an.
- Wir engagieren uns bei Training, Spiel und Vereinsanlässen und bereiten uns dafür vor.
- Wir sind hilfsbereit und bieten unsere Unterstützung an.
- Wir tragen aktiv zum Wohlergehen und Fortbestand des Vereins bei.

4.1.2 Trainer/-in

- Ich bin ein Vorbild für meine Spieler/-innen und richte mich konsequent nach dem Juniorenkonzept des Vereins und bin bereit mich gezielt weiterzubilden.
- Ich bereite mich auf die Trainingseinheiten und Spiele vor. Ich bin der Erste der kommt und der Letzte der geht.
- Meine Trainings sind abwechslungsreich und fordernd und beinhalten die technischen, physischen und taktischen Vorgaben des Vereins.
- Ich korrigiere und motiviere laufend in Training und Spiel.
- Ich behandle alle Junioren und Eltern gleich und pflege eine offene, direkte Kommunikation. Meine Entscheidungen kann ich stets begründen.
- Ich informiere die Eltern und Junioren frühzeitig, transparent und regelmässig.
- Ich bin verantwortlich für das Material und die Sauberkeit auf dem Spielgelände und in den Garderoben.
- Ich führe meine Mannschaft in respektvollem, motivierendem und fairem Ton.

4.1.3 Spieler/-in

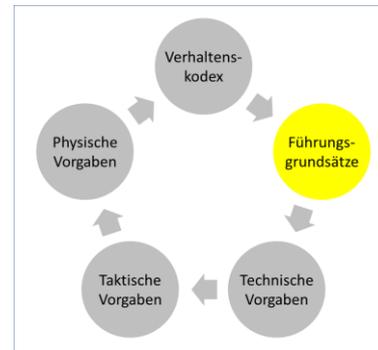
- Ich bereite mich auf Training und Spiele vor. Ich bin immer pünktlich auf dem Fussballfeld und achte laufend auf meine Gesundheit (Ernährung).
- Ich achte auf Sauberkeit und Vollständigkeit meines Materials. Ich pflege meine Schuhe nach jedem Einsatz und kontrolliere danach mein Material.
- Ich kommuniziere gegenüber meinem/r Trainer/-in meine Befindlichkeit, insbesondere wenn es mir körperlich oder psychisch weniger gut geht.
- Ich melde mich bei Absenzen immer frühzeitig ab, so dass rechtzeitig Ersatz aufgeboten werden kann.
- Ich leiste im Training und in den Spielen vollen Einsatz, konzentriere mich auf die Vorgaben und wende diese konsequent an.
- Alle Spieler/-innen im Team sind meine Kollegen/Kolleginnen. Ich behandle alle gleich. Nur als Team sind wir erfolgreich.
- Ich akzeptiere die Rolle und Position im Team und gebe dabei stets mein Bestes.
- Ich achte auf meine Körperpflege und Dusche nach jedem Einsatz.
- Ich trage Sorge zum Material des Vereins und halte Garderobe und Dusche sauber.

4.1.4 Eltern

- Wir akzeptieren die Entscheidungen der Trainer/-innen, der Betreuer/-innen und der Vereinsfunktionäre.
- Wir verhalten uns am Spielfeldrand fair, respektvoll und angemessen. Entscheidungen von Schiedsrichter/-innen akzeptieren wir.
- Wir achten bei unseren Kindern auf die Gesundheit und sorgen für ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Wir organisieren das persönliche Fussballmaterial unserer Kinder und kontrollieren dieses auf Sauberkeit und Funktionstüchtigkeit.
- Wir nehmen die Informationen des Trainerteams konsequent wahr und übermitteln unsere Anliegen offen, direkt und zeitnah.
- Wir melden Abwesenheiten frühzeitig und sind uns bewusst, dass unentschuldigtes Fernbleiben oder zu kurzfristige Abmeldungen dem Team schaden.
- Wir interessieren uns für Fussball und unterstützen unsere Kinder mit Freude, Spass, Herzblut und wenn notwendig mit Trost.
- Wir informieren uns über die Aktivitäten und die Befindlichkeit des Vereins. Die Mitgliederbeiträge überweisen wir innerhalb der geforderten Fristen.
- Bei Unstimmigkeiten oder Problemen adressieren wir diese direkt bei den Beteiligten oder beim Juniorenverantwortlichen. Wir helfen partnerschaftlich zu deren Bereinigung mit.

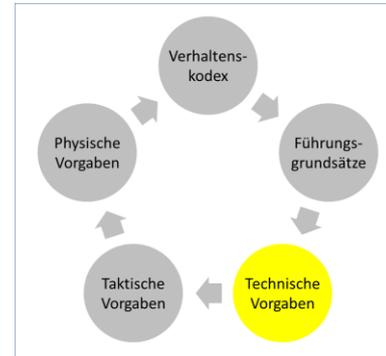
4.2 Führungsgrundsätze

- Mit unserer Fachkompetenz vermitteln wir Fussball-Wissen an die Spieler/-innen weiter, schaffen gute Entwicklungsbedingungen und fördern alle Spieler/-innen gemäss ihren Möglichkeiten.
- Wir stellen hohe Anforderungen an uns und unsere Junioren/Juniorinnen. Gegenüber Neuem sind wir offen.
- Wir sorgen für ein gutes Lern- und Leistungsklima damit die Motivation der Spieler/-innen hoch bleibt.
- Wir pflegen einen partnerschaftlichen Führungsstil, welcher den Spielerinnen und Spielern die Möglichkeit zum Mitdenken und zur aktiven Mitarbeit ermöglicht. Nur selbstständige Spieler/-innen sind im Wettkampf fähig, situationsbedingt zu agieren.
- Wir machen eine Saisonplanung und setzen uns Saisonzeile. Wir definieren dafür notwendige Massnahmen.
- Wir nehmen unsere Koordinationsfunktion wahr und führen eine offene Kommunikation zwischen allen Beteiligten.
- Wir halten eine natürliche Distanz zu den Spielern/-innen, gehen jedoch auf die einzelnen Persönlichkeiten ein und schenken Vertrauen.
- Wir leisten Anerkennung und Lob und üben konstruktive, motivierende Kritik.
- Wir bauen einen Teamgeist auf und fördern diesen durch Integration aller, gemeinsame Rituale und klare Rollenzuteilungen.
- Wir leisten Unterstützung in der Erziehung und bringen den Kindern und Jugendlichen Grundwerte für ihre Persönlichkeitsentwicklung bei.
- Wir schützen die Spieler/-innen vor Ausgrenzung, Mobbing oder sexueller Belästigung. Verfehlungen werden unverzüglich gemeldet.



4.3 Technische Vorgaben

- Wir trainieren kinder- und jugendgerecht. Wir fördern Kreativität und lassen die Spieler/-innen ihren Bewegungsdrang ausleben
- Wir schaffen persönliche Erfolgserlebnisse.
- Wir setzen unsere Junioren/Juniorinnen im Grundlagenfussball (F-D) regelmässig auf allen Positionen ein.
- Wir trainieren von Beginn an beidfüssig.
- Wir trainieren ausbildungsbewusst, einführen – schulen – anwenden, unter wettkampfnahmen Bedingungen.
- Wir trainieren zielgerichtet und setzen in jedem Training Schwerpunkte. Wir trainieren mit vielen Wiederholungen und Ballberührungen.
- Wir trainieren und korrigieren laufend damit keine Fehlautomatismen entstehen. Korrekturen machen wir zur Sache, zu Hauptfehlern und stets aufmunternd.
- Im KIFU-Bereich orientieren wir uns am Kinderfussball-Konzept SFV, Fussball im J+S Kindersport.



4.3.1 Trainingsaufbau

- Einstimmen (15'): Ein kleines Spiel – danach koordinative Übungen – Beweglichkeit, Dehnen oder Schnelligkeit
- Spiel 1 (15-20'): Ein Spiel mit bestimmten Aufgaben, die dem Lektionsschema entsprechen (5:5, 4:4, 3:3, 2:2, 1:1) oder in Unterzahl (3:2, 4:3, 5:4)
- Üben (20-30'): Technische Fähigkeiten wie Ballführen, Torschuss, Zuspiel, Ballannahme, Kopfball, koordinative Fähigkeiten, Spielverständnis schulen (Raumaufteilung), Vierer Drill, Übungsspiel mit bestimmten Aufgaben zum Thema
- Spiel 2 (15-20'): Freies Spiel mit den Zielen: Spielfreude und Kreativität - Der Trainer zieht sich zurück: Beobachten, Loben und aufbauende Kritik
- Ausklingen (10'): Spielerisches Auslaufen mit kooperativem Spiel oder Wahrnehmungsspiel – Auslaufen mit lustigen Aufgaben – Ein paar Worte des Trainers: Loben und aufbauende Kritik – Dehnen.

4.3.2 Koordinative Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten sind Grundlage für das Bewegungslernen und beeinflussen sowohl die technisch-taktische als auch die konditionelle Entwicklung. In jedem Training im Grundlagenfussball (F – D Junioren) müssen die koordinativen Fähigkeiten trainiert werden.

| Koordinative Fähigkeit | Beschreibung | Beispiele |
|------------------------|---|--|
| Differenzierung | Krafteinsatz dosieren können | Ein Zuspiel zum Mitspieler (nicht zu scharf nicht zu kurz) |
| Orientierung | Sich auf dem Platz zurecht finden, antizipieren (Situationen voraussehen) | Positionen von Mitspielern und Gegnern erkennen |
| Rhythmisierung | Fähigkeit einen Bewegungsablauf dynamisch und rhythmisch zu gestalten | Den Ball führen und dann eine Körpertäuschung/Finte einbauen |
| Koppelung | Teilkörperbewegungen (räumlich, zeitlich) in eine flüssige Gesamtbewegung abstimmen | Kopfballtiming, Ballannahmen aus der Luft, Direktabnahmen |
| Reaktion | Informationen schnell aufnehmen, analysieren und „antworten“ (reagieren) | Im Spiel auf neue Situationen reagieren |
| Umstellung | Sich von einer Situation auf die andere anpassen und verändern können | Umstellung von Angriff auf Verteidigung nach Ballverlust |
| Gleichgewicht | Gleichgewicht halten können | Die Landung nach einem Kopfball |

4.3.3 Kognitive Fähigkeiten

Unter kognitiven Fähigkeiten versteht man die Fähigkeit zur Wahrnehmung von Informationen, daraus Erkenntnisse abzuleiten und Verhaltensänderungen durchzuführen sowie der Speicherung von Erinnerungen. Die Aufnahme erfolgt durch die Sinnesorgane: visuell, akustisch, intuitiv. Daraus entstehen die Fähigkeiten der Antizipation (Vorwegnahme einer zukünftigen Situation) und Intuition (Gefühlsmäßiges Erkennen einer zukünftigen Situation).

Die kognitiven Fähigkeiten werden durch häufiges Beobachten und Zuhören verbessert. Man schaut sich Laufwege, Passfolgen, Gesten, Zurufe usw. von Mitspielern/-innen und Gegnern an, achtet auf die daraus entstehenden Reaktionen und prägt sich diese ein, damit in den folgenden Aktionen bereits vermuten werden kann, was der Gegner oder Mitspieler/-innen machen werden. Für das Coaching sind diese Fähigkeiten sehr wichtig.

4.3.4 Trainingsschwerpunkte

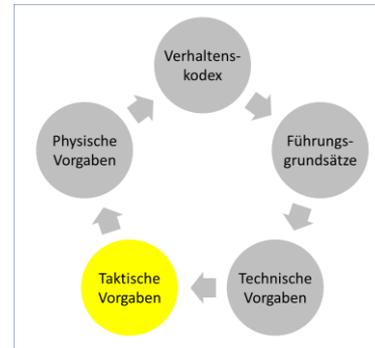
- Ballbehandlung: Möglichst viele Ballberührungen – Ballführen in allen Variationen – Jonglier-test.
- Passspiel: Flachpassübungen im magischen Viereck – viele Wiederholungen – Optionen, Varianten einbauen.
- Laufschulung: Regelmässig einbauen (einfach anfangen) – Laufgitter verwenden.
- Zweikampf: Zweikampfverhalten üben: 1:1, 2:2 oder Überzahl 2:1, 3:2.
- Schusstechnik: Beidfüssig üben – möglichst in der Bewegung (wenig stehende Bälle) – Beinhal-tung und -stellung beachten.
- Coachingpunkte: Regelmässig anwenden.

4.3.5 Trainingsplan (F – D-Junioren)

| | F-Junioren | E-Junioren | D-Junioren |
|------------------------------------|--|---|--|
| Koordinative Fähigkeiten | Alle 5 Faktoren gezielt trainieren, mit und ohne Ball, jedoch nicht sportartbezogen. aber nur spielerisch, vermehrt auf Fussball bezogen. Am besten als regelmässiger Bestandteil des Einstimmens. | | |
| Laufschulung | Sollte so oft wie möglich geübt werden, z.B. Parcours über verschiedene Hindernisse. | | |
| Beweglichkeit | Noch nicht | | Gymnastik mit und ohne Ball, erste leichte Dehnübungen |
| Schnelligkeit | In spielerischer Form (Stafetten, Wettkämpfe); nur Reaktionsgeschwindigkeit, aber auch Aktionsgeschwindigkeit. | | |
| Ausdauer | Schulung in kleinen Spielen | | |
| Kräftigung | Noch nicht | | |
| Schnellkraft | Noch nicht | | |
| Stehvermögen | Noch nicht | | |
| Ballgefühl | Einführung und Schulung so oft wie möglich (siehe Video von Coerver) | | Schulung so oft wie möglich |
| Finten / Dribbeln | Einführung Übersteiger | Schulung Übersteiger, Einführung der Schussfinte, Körpertäuschung mit Ausfallschritt ; weitere Tricks | Schulung aller möglicher Tricks |
| Passen / Flanken | Einführung von Innenristpass | Schulung Innenristpass | Schulung von Innen- und Vollrist-Pass sowie Flanken, Einführung von weiten Pässen und Direktspiel |
| Ballan- und -mitnahme | Einführung von Ballannahme mit dem Fuss | Einführung Ballan- und -mitnahme mit dem Fuss | Einführung Ballan- und -mitnahme mit dem Fuss; Einführung Ballannahme mit Brust, Knie und Kopf |
| Schiessen | Einführung von Innenristschüssen (aus dem Lauf) | Schulung von Innen- und Vollristschüssen (immer aus dem Laufen, nie aus dem Stand) | Schulung aller Schussarten (auf Präzision achten, nicht nur auf Schussstärke) |
| Kopfball | Einführung Kopfball mit Ballons, Schaumstoffbällen | Schulung Kopfball | |
| Tackling | Noch nicht | | Einführung |
| Zweikampfvverhalten | Einführung (viele Spiele 1:1 mit und ohne Tore) | Einführung und Schulung (viele Spiele 1:1 mit und ohne Tore) | Schulung; Einführung situatives Verhalten, z.B. Tackling (1:1, 2:2, 3:3) |
| Freilaufen / Raumaufteilung | Ausprobieren lassen in kleinen Spielen | Einführung (3:1, 4:2, 6:2 usw.) | Schulung (3:1, 4:2) |
| Mann- / Raumdeckung | Noch nicht | | Einführung von Manndeckung |
| Angriffslösung | Ball nicht planlos nach vorne spielen (Torwartauskick), sondern nach vorne „tragen“, durch Einzelaktionen oder Zuspiel | durch Zusammenspiel | |
| Offside | Noch nicht | | Einführung von situationsgerechtem Offsidestellen (9er) |
| Standardsituationen | Ausprobieren lassen | Technik Einwurf üben | |
| Spielorganisation | Noch nicht | | Selbstständige Organisation über die Mitspieler (z.B. ersetzen eines Mitspielers, wenn dieser sich von seiner Position löst) |

4.4 Taktische Vorgaben

- Im Kinder- und Grundlagenfussball (F – D) spielen die Junio-
ren/Juniorinnen regelmässig auf allen Positionen.
- Mit dem 11-er Fussball (ab C) werden zusehends Spielsys-
teme eingeübt. Der FC Allmendingen favorisiert das klassische
4-4-2. Je nach Gegner und Spielsituation wird auf ein anderes
System umgestellt.
- Zur Flexibilität und Unberechenbarkeit werden je nach Ver-
fügbarkeit einzelner Spieler/-innen auch andere Systeme aus-
probiert und angewendet.
- Das grosste Augenmerk legen wir auf das rasche Umschalten von der Defensive zur Offensive
und umgekehrt.
- Alle Spieler leisten Defensiv- und Offensivarbeit auf allen Positionen.
- Die Führungsspieler/-innen pflegen eine aktive Kommunikation auf dem Spielfeld. Sie behalten
die Ordnung, sprechen oft und verständlich mit den Mitspielern. Sie sind die Unterstützung der
Trainer auf dem Spielfeld.



4.4.1 Defensivverhalten

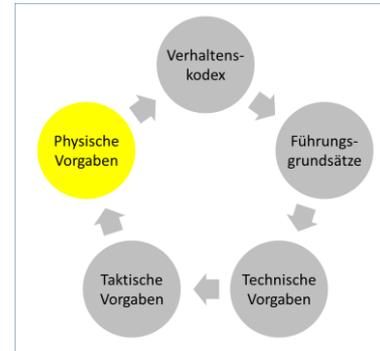
- Beim Defensivverhalten ist es wichtig, dass die Mannschaft eng zusammen steht und die
Räume zum Ball eng macht.
- Die Stürmer lenken dabei den ballführenden Verteidiger auf die Seite hin und schliessen dabei
die Rückgabeoption zum Torhüter oder Innenverteidiger.
- Die ganze Mannschaft schiebt in die entsprechende Richtung und behält die Räume eng. Für
den gegnerischen Verteidiger wird es so zusehends schwierig Abspieloptionen zu behalten.
- Je nach Gegner oder Spielstand gilt es abzuwägen ob früh in der gegnerischen Zone angegriffen
wird oder erst später.
- Nach eigenem Ballverlust gilt es den Ball raschmöglichst wieder zu erobern. Der nächstgele-
gene Spieler greift dabei den ballführenden Spieler des Gegners unmittelbar an, die umliegen-
den Spieler machen dabei die Räume eng.

4.4.2 Offensivverhalten

- Wir streben grundsätzlich den Ballbesitz an und versuchen den Ball so lang als möglich zu hal-
ten. Das ergibt Sicherheit und Selbstvertrauen. Wir lassen so den Gegner laufen.
- Die Verteidiger suchen grundsätzlich den Pass zum Mitspieler und vermeiden in der Offensive
1:1 Situationen.
- Die Mittelfeldspieler suchen und laufen in die freien Räume und stellen sich als Anspielstatio-
nen zur Verfügung. Sie besitzen Ausdauerqualitäten.
- Im Mittelfeld spielen die kreativen Spieler mit dem überraschenden Impuls zum Angriff (Pass in
die Tiefe, langer Ball auf die andere Seite, Doppelpass, Spiel über die Flügel).
- Die Stürmer suchen im Strafraum rasch möglichst den Torabschluss.
- Die Stürmer müssen variabel spielen, den Ball auch halten und den Gegner abdrängen können.
- Die Stürmer suchen und gewinnen möglichst viele 1:1 Situationen.

4.5 Physische Vorgaben

- Wir trainieren die physischen Elemente Ausdauer, Kraft, Dehnen erst mit dem 11-er Fussball (C-Junioren) gezielt.
- Die Basis für die Schnelligkeit wird jedoch schon im Grundlageneralter (F – D Junioren) trainiert, mit gezielter Laufschulung.
- Die Ausdauer ist nicht nur die Basis für jede Leistung, sondern auch eine wichtige Verletzungsprophylaxe. Ein Fussballer der vorzeitig ermüdet, ist verletzungsanfälliger und braucht mehr Zeit für die Regeneration.
- Wegen der einseitigen Muskelbelastung beim Fussball ist ein regelmässiges Krafttraining sinnvoll, damit Muskelschwächen in weniger belasteten Körperteilen vermieden werden können. Beim Krafttraining wird nur das Eigengewicht eingesetzt (Wachstum).
- Das Dehnen ist notwendig, damit keine Muskelverkürzungen und Beweglichkeitsverluste entstehen. Dadurch können auch Fehlbelastungen vermieden werden.
- Ein wichtiger Leistungsfaktor ist auch die korrekte Ernährung und ausreichende Erholungsphasen (Verletzungsprophylaxe).



4.5.1 Schnelligkeit

- Schnelligkeit immer in ausgeruhtem, aber gut aufgewärmtem Zustand trainieren (am Anfang des Hauptteils).
- Alle Aktionen müssen mit maximaler Geschwindigkeit ablaufen.
- Die Pausen so lange machen, dass sich jeder Spieler/-in vollständig erholt hat.
- Die Zeichengebung sollte optisch sein (Trikot fallen lassen, Arm heben, gerade oder ungerade Fingerzahl zeigen). Optische Reize entsprechen den Anforderungen im Spiel und fördern die Konzentration.
- Beim eigentlichen Laufen sollten azyklische Bewegungen notwendig sein (Haken schlagen, seitwärts laufen, Drehungen; zusätzlich koordinative Elemente wie Sprungkombinationen, Stangenwald, Hindernisse).
- Es gilt also für die Schnelligkeit: Im Fussball läuft man selten einfach geradeaus, also sollte man auch nicht so trainieren.
- Richtige Distanz für Sprints: maximal 30m, besser 10 – 15m
- Wettkämpfe zwischen zwei Gruppen/Spielern ausführen (Fangspiele).

4.5.2 Ausdauer

- Ausdauertraining soll immer mit dem Ball stattfinden (kein Rundenlaufen).
- Ausdauertraining kann sehr gut in Technik- und Torschuss-Parcours verpackt werden, die ohne Pausen ablaufen. Dabei können zusätzliche Technikelemente eingebaut werden, damit auch gerade die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit mittrainiert werden.
- Die beste Trainingsform sind wettkampfmässige Spielformen. Bei diesen sollte darauf geachtet werden, dass der konditionelle Anspruch auf jeden Fall erfüllt wird. Wichtig: grosses Spielfeld für lange Laufwege, motivierende Anweisungen des Trainers, den Spielern/-innen sollte der Sinn (Ausdauer) bewusst sein.
- Ideal als Ausdauertraining sind auch Testspiele gegen höherklassige Gegner.

4.5.3 Dehnen

- Das Dehnen sollte grundsätzlich am Schluss des Trainings erfolgen, wo sich die Muskeln langsam in den Ruhezustand bewegen und sich verkürzen.
- Während dem Training sollen Dehnübungen nach dem Aufwärmen und hie und da nach einzelnen Spielform-Phasen erfolgen.
- Wichtig: Wert legen auf die korrekte Ausführung der einzelnen Übungen.
- Vorgehen: Langsam einen kräftigen Zug aufbauen im Muskel, der gedehnt werden soll. Diesen Zug 20 Sekunden halten. Zug weitere 20 Sekunden wiederholen bis knapp an die Schmerzgrenze.
- Die Dehnung muss im zu dehnenden Muskel gespürt werden.

4.5.4 Kraft und Stabilisation

- Krafttraining im Grundlagentalter sollte in erster Linie durch Stabilisationstrainings erfolgen. Dabei ist insbesondere die Rumpf- und Bauchmuskulatur zu stärken.
- Beim Krafttraining grundsätzlich nur das eigene Körpergewicht einsetzen (Liegestütze, Rumpfbeugen etc.). Das kann auch zuhause gemacht werden.
- Krafttraining mit Gewichten im Fitnessstudio trainieren. Lieber viele Wiederholungen mit weniger Gewichten als wenig Wiederholungen mit hohen Gewichten.
- Kraft- und Stabilisationstraining regelmässig machen (1 – 3 x pro Woche) jedoch immer 1 Tag Pause nach Krafttraining (nur Dehnen).

4.5.5 Ernährung und Erholung

- Grundlegend gilt: Ernähre dich vielseitig und ausgewogen. Die Zunahme von Vitaminen, Proteinen und Kohlehydraten sollte ausgewogen sein. Du musst die eigene Balance mit der Zeit selber finden.
- Achte vor dem Sport auf leichte Kost, sie raubt dir weniger Energie für die Verdauung (Müsli, Obst und Gemüse und 1 Scheibe Vollkornbrot). Lass dir das zur Gewohnheit werden!
- 1,5 – 2 Stunden vor dem Spiel keine grosse Mahlzeit mehr! Du wirst durch den Energieverbrauch durch die Verdauung schneller müde, bist unmotiviert und hast nur wenig Kraft. Kein Fleisch und fettiges Essen!
- Ein leerer Magen ist auch nicht gut, dann hast du keine Reserven.
- Vor dem Spiel möglichst nur Wasser trinken oder verdünnte Obstsäfte (Schorlen). Kurz vor dem Spiel nicht mehr als 500ml trinken (Blasendruck).
- Vor dem Spiel keine isotonischen- und zuckerhaltigen Getränke! Während dem Spiel oder Training kannst du isotonische- und zuckerhaltige Getränke einnehmen. Sie wirken dann leistungsfördernd.



5 Organisation

Das Ressort Junioren/Junioren wird von einem Juniorenverantwortlichen geleitet, welcher gleichzeitig Mitglied des Vorstandes ist. Innerhalb des Ressorts stehen dem Juniorenverantwortlichen zahlreiche Helferinnen und Helfer zur Seite. Angefangen bei den Trainerteams, über den KIFU- und Mini-Schiri-Verantwortlichen bis hin zum J+S Coach. Die Verantwortlichen organisieren sich innerhalb des Ressorts selber. Vierteljährlich treffen sich alle Mitglieder des Ressort anlässlich der JUKO-Sitzung zur Planung, Optimierung, Steuerung und zum allgemeinen Austausch.



6 Links

- www.football.ch/sfv.aspx
- www.fvrz.ch
- www.be.ch/sport
- www.fussball-training.org
- www.fussballtraining.de
- www.soccerline.de
- www.wertvollejugend.ch

