

Nachwuchs- konzept

FC Münsingen

Ein Leitfaden für Trainer und Assistenten
im Kinder- und Breitenfussball



Das vorliegende Nachwuchskonzept richtet sich an alle Trainer, ihre Assistenten und Vereinsfunktionäre. Es soll ein Leitfaden sein, eine Philosophie, mit der Idee, den Inhalt des Konzepts nach innen zu leben und nach aussen, gegenüber anderen Vereinen, Gönnern, Sponsoren und anderen Interessierten, zu vertreten.

Das Nachwuchskonzept ist für uns ein wichtiges Hilfsmittel, um im Kinder- und Juniorenfussball seriös, sorgfältig und kompetent arbeiten zu können. Es bildet die Basis für ein zielorientiertes Schaffen. Unsere Trainer und Assistenten erhalten mit diesem Konzept wichtige Angaben über Ziele, Wertvorstellungen und Inhalt unserer Nachwuchsarbeit. Es macht somit die Nachwuchsabteilung für alle überblickbar und ermöglicht eine effiziente Koordination auf allen Stufen.

Im vorliegenden Konzept wird der Einfachheit halber stets die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind dabei alle Frauen und Mädchen miteinbezogen.

Das Nachwuchskonzept wurde durch ein kleines Projektteam verfasst und durch den Vorstand genehmigt. Es tritt per 1. Januar 2011 in Kraft und ist bis auf weiteres gültig. Wir werden uns bemühen, es den ständigen gegebenen Neuerungen anzupassen und dabei das Wohl unserer Junioren stets am höchsten zu gewichten.

Wir wünschen allen Trainern, Assistenten sowie Kindern und Jugendlichen bei der Ausübung des Fussballsports im FC Münsingen viel Spass und Befriedigung.

Fussballclub Münsingen, der Nachwuchsvorstand

Impressum

Fussballclub Münsingen
Postfach 1347, 3110 Münsingen, www.fcm-online.ch

Bearbeitung:

René Frey, Leiter Kinderfussball und Juniorentainer
Josef Vonarburg, Mitglied Nachwuchsvorstand und Juniorentainer
Reto Hiltbrunner, J+S-Coach

Münsingen, 1. Januar 2011



Inhalt

1.	Ziele	4
1.1	Allgemeine Zielsetzungen	4
1.2	Ausbildungsziele	4
2.	Organisation	5
2.1	Nachwuchsvorstand	5
2.2	Sportkommission	5
2.3	Leistungsfussball	6
2.4	Breitenfussball	7
2.5	Kinderfussball	8
2.6	Torhüterausbildung	8
3.	Allgemeine Verhaltensregeln und Pflichten	9
3.1	Der Spieler	9
3.2	Der Trainer	9
4.	Spielphilosophie	10
4.1	5er-Fussball (Fussballschule und Junioren F)	10
4.2	7er-Fussball (Junioren E)	11
4.3	9er-Fussball (Junioren D)	12
5.	Ausbildungsphilosophie	13
5.1	5er-Fussball (Fussballschule und Junioren F)	13
5.2	7er-Fussball (Junioren E)	13
5.3	9er-Fussball (Junioren D)	13
6.	Trainingsgestaltung	14
6.1	Der Trainingsaufbau	14
6.2	Das Lektionsschema	15
6.3	Coachingpunkte	16
6.4	Koordinative Fähigkeiten	17
6.5	Konditionelle Fähigkeiten	18
6.6	Laufschule	19
6.7	Ergänzende Hinweise	19
7.	Literaturhinweise	22
	Anhang	23
I	Trainingsplan F- bis D-Junioren (Juniorenkonzept FVBJ)	
II	Coachingpunkte Technik (Juniorenkonzept FVBJ)	
III	Stabilisation durch Kräftigung	
IV	Beweglichkeitstraining	
V	Tanner-Speed Golden 6	
VI	Spielregeln (Juniorenkonzept FVBJ)	
VII	Spielerbeurteilung	



1. Ziele

1.1 Allgemeine Zielsetzungen

Unsere Nachwuchsabteilung verfolgt die Zielsetzung, fussballbegeisterten Kindern und Jugendlichen aus Münsingen und umliegenden Gemeinden (z.B. Rubigen, Wichtrach, Trimstein, Tägertschi) möglichst gute Rahmenbedingungen zur Ausübung des Fussballsports und zur individuellen persönlichen Entwicklung zu bieten. Unter guten Rahmenbedingungen verstehen wir dabei insbesondere

- Qualifizierte, gut ausgebildete Trainer mit hoher Sozialkompetenz
- Gute Trainingsmöglichkeiten (Infrastruktur)

Auf die Einhaltung von Disziplin und Fairplay legen wir grossen Wert. Fairplay verstehen wir dabei umfassend. Nicht nur Gegner und Schiedsrichter behandeln wir mit Respekt. Wir begegnen uns auch innerhalb der Mannschaften und im Verein als Ganzes mit einem hohen Teamgeist und gegenseitigen Respekt. Die Teamvereinbarungen, welche zu Beginn der Saison durch die Trainer den Junioren verteilt werden, dienen hierzu als Grundlage.

1.2 Ausbildungsziele

Jeder Junior soll beim FC Münsingen eine ihm möglichst entsprechende Ausbildung und Förderung im Bereich der Fussballkompetenz erhalten, mit dem Ziel den Übertritt primär in die erste Aktivmannschaft oder sekundär in eine andere Aktivmannschaft des FC Münsingens zu schaffen.

Das Ziel muss sein, jeden Junior in den Stufen F bis D technisch soweit als möglich zu bringen, damit im Juniorenalter C bis A vermehrt andere fussballspezifische Schwerpunkte trainiert werden können. Die Freude am Fussballspiel kann durch bessere individuelle Technik so ebenfalls bis ins Aktivfussballalter (und darüber hinaus...) erhalten werden.



2. Organisation

Der FC Münsingen und der FC Rubigen haben sich zu einer Gruppierung im Nachwuchsbereich zusammengeschlossen. Diese Gruppierung erstreckt sich von den D-Junioren bis zum A-Alter. Der Nachwuchs FC Münsingen / FC Rubigen wird von beiden Vereinen getragen.

Das vollständige und jeweils aktuelle Organigramm Nachwuchs ist auf der Vereinshomepage www.fcm-online.ch aufgeschaltet.

2.1 Nachwuchsvorstand

Der Nachwuchsvorstand besteht aus sieben Mitgliedern, welche verschiedene Aufgabebereiche innehaben. Die Aufgaben der Nachwuchsabteilung sind auf folgende Ressorts verteilt:

- Leiter Nachwuchs
- Sportchef Nachwuchs
- Administration
- Kommunikation
- Anlässe / Material
- Finanzen
- Vertreter FC Rubigen

Der Leiter Nachwuchs und der Sportchef Nachwuchs sind zudem Mitglieder des Hauptvorstands.

Der Nachwuchsvorstand ist verantwortlich für die Umsetzung, Einhaltung und Weiterentwicklung des Nachwuchskonzepts, die Auswahl und Betreuung der Trainer sowie der Sicherstellung eines ordentlichen Trainings- und Spielbetriebs. Er unterstützt und koordiniert die Juniorenmannschaften so, dass die unter Ziffer 1 formulierten Ziele erreicht werden können. Die Funktionsbeschreibung richtet sich nach der aktuellen Aufgabenverteilung.

2.2 Sportkommission

Die Sportkommission besteht aus den folgenden sieben Mitgliedern:

- Sportchef Nachwuchs (Leitung Sportkommission)
- Leiter Leistungsfussball
- Leiter Breitenfussball
- Leiter Kinderfussball FC Münsingen
- Leiter Kinderfussball FC Rubigen
- Leiter Torhüterausbildung
- Jugend+Sport-Coach

Die Hauptaufgaben der Sportkommission umfassen folgende Punkte:

- Verantwortlich für alle Transfertätigkeiten im gesamten Nachwuchsbereich
- Kaderplanung aller Mannschaften der Nachwuchsabteilung
- Selektion der Junioren E, D und C für das Trainingslager Leistungsfussball
- Aus- und Weiterbildung der Trainer

Zudem unterstützt und koordiniert sie die Juniorenmannschaften so, dass die unter Ziffer 1 formulierten Ziele erreicht werden können. Die Funktionsbeschreibung richtet sich nach der aktuellen Aufgabenverteilung.



2.3 Leistungsfussball

Der Leistungsfussball umfasst die A-Mannschaften im Juniorenalter D bis A sowie das Nachwuchsteam U23. Hier zählt die Leistung des Einzelnen. Hierfür braucht es folgende Eigenschaften des Spielers:

- Absoluter Wille zur bestmöglichen Leistung
- Technische, taktische, kognitive und koordinative Fähigkeiten sind ausgeprägter als bei anderen Spielern
- Totaler Einsatz
- Durchsetzungsvermögen und –willen
- Positive Aggressivität
- Dem Leistungsfussball entsprechende Vorbereitung vor Training und Spiel

Der FC Münsingen setzt sich zum Ziel in den Kategorien A, B, C und D mindestens je ein Team in der obersten Regionalklasse vom Fussballverband Bern/Jura FVBJ zu haben.

	Jun. Da	Jun. Ca	Jun. Ba	Jun. Aa	U23
Alter	11-12 Jahre	13-14 Jahre	15-16 Jahre	17-19 Jahre	offen
Trainingshäufigkeit	2 / Woche	3 / Woche	2-3 / Woche	2-3 / Woche	2-3 / Woche
Spielformen	Junioren D: - 9er-Fussball in 3 Linien - Meisterschaft - Spielzeit 2x 35 Min. - Feld ca. 67 x 50 m Junioren C: - 11er-Fussball - Meisterschaft, Cup - Spielzeit 2x 40 Min. - normales 11er-Feld		- 11er-Fussball - Meisterschaft, Cup (nur Junioren) - Spielzeit 2x 45 Min. - normales 11er-Feld		



2.4 Breitenfussball

Der Breitenfussball umfasst die übrigen Mannschaften im Juniorenanter D bis A sowie die 2. Mannschaft. Die weniger talentierten Spieler werden gefördert und der FC Münsingen ermöglicht den Spielbetrieb in einer angepassten Stärkeklasse. Folgende Punkte stehen hier im Vordergrund:

- Sinnvolle Freizeitbeschäftigung
- Förderung der technischen, taktischen, kognitiven und koordinativen Fähigkeiten
- Freude am Sport vermitteln
- Förderung von Teamgeist und Kameradschaft
- Persönliche Entwicklung jedes Einzelnen
- Gemeinschaftsgefühl erleben

	Jun. D	Jun. C	Jun. B	Jun. A	2.Mansch.
Alter	11-12 Jahre	13-14 Jahre	15-16 Jahre	17-19 Jahre	offen
Trainingshäufigkeit	2 / Woche	2 / Woche	2 / Woche	2 / Woche	2 / Woche
Spielformen	Junioren D: - 9er-Fussball in 3 Linien - Meisterschaft - Spielzeit 2x 35 Min. - Feld ca. 67 x 50 m		- 11er-Fussball - Meisterschaft - Spielzeit 2x 45 Min. - normales 11er-Feld		
	Junioren C: - 11er-Fussball - Meisterschaft - Spielzeit 2x 40 Min. - normales 11er-Feld				



2.5 Kinderfussball

Der Kinderfussball umfasst die Fussballschule, die F- und die E-Junioren. Die Aufnahme im Kinderfussball ist von der Infrastruktur des FC Münsingens abhängig. Folgende Punkte stehen im Vordergrund:

- Spielen steht an erster Stelle.
- Freude am Sport vermitteln. Spass und Plausch am Spiel.
- Förderung der technischen, kognitiven und koordinativen Fähigkeiten
- Förderung von Teamgeist und Kameradschaft
- Persönliche Entwicklung jedes Einzelnen
- Gemeinschaftsgefühl erleben

	Fussballschule	Jun. F	Jun. E
Alter	5-6 Jahre	7-8 Jahre	9-10 Jahre
Trainingshäufigkeit	1 / Woche	1 / Woche	2 / Woche
Spielformen	<ul style="list-style-type: none"> - 5er-Fussball auf zwei Linien - Turnierform - Spielzeit ca. 15 Min. - Feld ca. 35 x 25 m - alle spielen auf jeder Position 		<ul style="list-style-type: none"> - 7er-Fussball auf zwei Linien - Turnierform oder Freundschaftsrunde - Spielzeit nach Turnierplan oder 2x 30 Min. - Feld ca. 50 x 35 m

2.6 Torhüterausbildung

In der Torhüterausbildung der Nachwuchsabteilung sind die vier folgenden Trainingsgruppen untergebracht:

- Nachwuchsteam U23
- Junioren A + B / Gruppierung
- Junioren C / Gruppierung
- Junioren D / Gruppierung

Die zusätzlichen Trainings werden einmal pro Woche angeboten. Je nach Teilnehmerzahl oder Anzahl Torhütertrainer können Trainingsgruppen zusammengelegt werden.

Im Kinderfussball wird bewusst kein spezielles Torhütertraining angeboten, da die Junioren in dieser Stufe noch auf jeder Position spielen sollen. Ein allfälliges Training für interessierte Torhüter obliegt den jeweiligen Trainern resp. Assistenten.



3. Allgemeine Verhaltensregeln und Pflichten

3.1 Der Spieler

Die wichtigsten Verhaltensregeln sind auf den Teamvereinbarungen, welche bei Saisonbeginn durch den Trainer verteilt werden, aufgeführt. In diesem Konzept sind nun die Verhaltensregeln und Pflichten der Spieler etwas ausführlicher niedergeschrieben.

Verhaltensregeln:

- Ich respektiere andere Meinungen und integriere mich in den Verein bzw. ins Team.
- Ich akzeptiere Entscheidungen vom Trainerstab.
- Ich verhalte mich fair gegenüber Gegner, Schiedsrichter und Zuschauern.
- Ich achte auf sauberes Auftreten.
- Ich verzichte auf Genussmittel auf allen Sportplätzen.

Pflichten:

- Pünktliches und regelmässiges Erscheinen zu den Trainings und Spielen
- Sorgfältiger Umgang mit Trainingsmaterial und Mannschaftsausrüstung
- Jahresbeitrag und Sponsorenlauf sind zu 100% zu erfüllen
- Eigenverantwortung wahrnehmen (z.B. aktive Teilnahme an Vereinsanlässen)
- Teilnahme an der jährlichen Hauptversammlung des Vereins (ab Junioren B)

3.2 Der Trainer

Die Rahmenbedingung für das Pflichtenheft ist durch den Trainervertrag gewährleistet. Ergänzend sind folgende Verhaltensregeln und Pflichten zu berücksichtigen:

Verhaltensregeln:

- Ich bin Vorbild.
- Ich kann mich selbst kontrollieren (keine emotionalen Ausbrüche).
- Ich respektiere andere Meinungen.
- Ich lobe im richtigen Moment und kritisiere fair und konstruktiv.
- Ich verhalte mich fair gegenüber Gegner, Schiedsrichter und Zuschauern.

Pflichten:

- Sorgfältige und seriöse Trainingsplanung (siehe Ziffer 5 und 6)
- Seriöse Wahrnehmung der Verantwortung über Infrastruktur und benutztes Material (Platz ist so zu hinterlassen wie er angetroffen wurde, das Material ist ordentlich wegzuräumen)
- Pünktliches und regelmässiges Erscheinen zu Trainings und Spielen
- Rechtzeitiges Organisieren einer Stellvertretung im Verhinderungsfall
- Führen einer vollständigen Anwesenheitskontrolle gemäss Vorgabe des J+S-Coachs
- Talente erkennen und der Sportkommission melden
- Sicherstellen eines ordentlichen Trainings- und Spielbetriebs. Konflikt- und Störsituationen sind zu bereinigen.
- Bei Problemen den Leiter der jeweiligen Abteilung oder den Sportchef Nachwuchs informieren.
- Aus- und Weiterbildungen besuchen



4. Spielphilosophie

Unsere Spielphilosophie definiert die Spielqualität. Sie gibt uns die Kriterien für die Beobachtung und die Analyse der Spiele auf allen Stufen. Sie basiert auf den Konzepten des Schweizerischen Fussballverbands SFV und dem Fussballverband Bern/Jura FVBJ.

Unsere Spielphilosophie 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.

Unsere Spielphilosophie ist Ausgangs- und Zielpunkt der Ausbildung, dann so wie man spielen will, muss man trainieren und so wie man trainiert, so wird man spielen.

Kennzeichen unserer Spielphilosophie:

- Wir spielen ein dynamisches und offensives Zonenspiel.
- Dynamik: Unsere Spieler laufen, kämpfen und geben alles, um unser Spiel durchzusetzen.
- Offensive: Unsere Spieler greifen an und suchen bei jeder Gelegenheit den Abschluss.
- Zonenspiel: Unsere Teams sind gut organisiert, kompakt und zwingen den Gegner zu Fehlern.

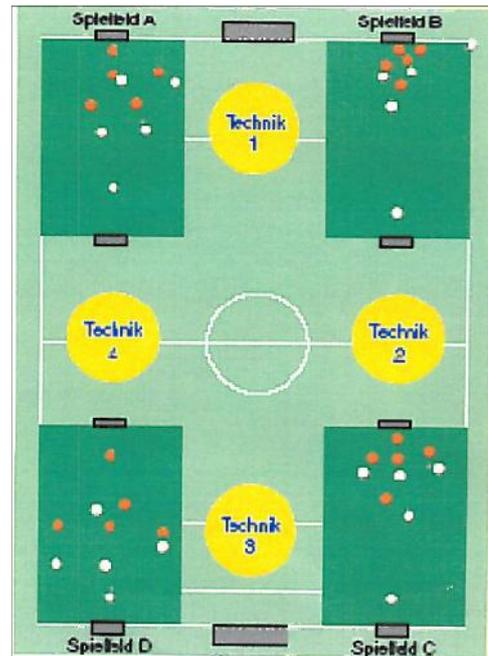
4.1 5er-Fussball (Fussballschule und Junioren F)

Prinzipien für die Spielnachmittage:

- Spielfreude steht über allem
- Jeder Spieler kommt soviel wie möglich zum Spielen (kleine Teams, viele Spiele und Turniere ohne Meisterschaftscharakter)
- Ergänzender Technikparcours zwischen den Spielfeldern

Spielpositionen:

- 2-2 (zwei offensive und zwei defensive Spieler)
- Alle Spieler spielen auf jeder Position. Es gibt keine „gesetzten Spielmacher im Mittelfeld“ oder „unverzichtbare Stürmer“! (Einseitig ausgebildete Junioren sind später in ihren fussballerischen Möglichkeiten stark eingeschränkt: Aussenverteidiger ohne Mut und Erfahrung in den Angriff mitzugehen; linke „Flügel“, die mit dem rechten Fuss kaum einen brauchbaren Pass zustande bringen; „Nr. 10-Strategen“, welche bei Ballverlust der eigenen Mannschaft quasi ausfallen, da sie nie gelernt haben defensiv mitzuarbeiten.)
- Jeder sollte auch als Torhüter spielen
- Wechsel in Blöcken: immer 2 Spieler, am besten in Rotation: zwei neue Verteidiger, Verteidigung rückt in den Sturm vor, Sturm geht aus dem Spiel und kommt das nächste Mal in die Verteidigung.
- Sind die Junioren bei dieser Wechselmethode überfordert, kann auch folgendermassen gewechselt werden: Pro Match spielen die einen Blöcke immer Verteidiger, die anderen immer Stürmer, Positionswechsel im nächsten Spiel.





- Es muss darauf geachtet werden, dass die Spieler abwechselnd sowohl auf der rechten Seite wie auf der linken Seite eingesetzt werden (Beidfüssigkeit).
- Spielerfahrung und Selbständigkeit entwickeln

Der Trainer kann sich bei dieser Wechselart auf das wesentliche konzentrieren, nämlich das Beobachten, Korrigieren und Loben der Spieler. Diskussionen mit Eltern, Begleiter usw. entfallen, wenn vorgängig die Prinzipien einer solchen Ausbildung ausreichend erklärt werden.

Angriffsauslösung:

- Von hinten heraus kombinieren
- Möglichst wenig lange Bälle spielen
- Torhüter spielt oder wirft den Ball kurz aus. Keine Auskicke!
- Torhüter ins Feldspiel einbeziehen

Mannschaftsgrösse:

- Lieber weniger Spieler aufbieten, damit die Spieler genügend Einsatzzeiten bekommen.
- Eine überfüllte Ersatzbank führt nur zu Unzufriedenheit bei Spielern und Eltern und bringt den Trainer in unnötigen Wechselstress.

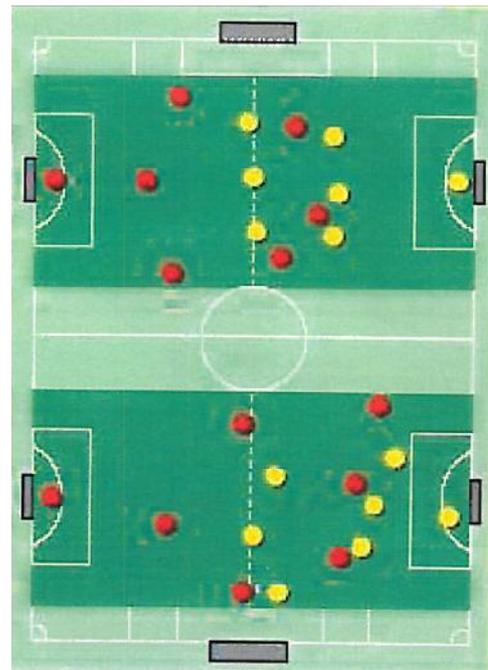
4.2 7er-Fussball (Junioren E)

Prinzipien für die Spielnachmittage oder Spiele:

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

Spielpositionen:

- Flexibles 3-3 als Grundordnung (auf zwei Linien)
- Spiel ohne Libero
- Wechseln mit Blöcken (Verteidigung /Stürmer) oder pro Match Position wechseln, ansonsten gleiche Prinzipien wie im 5er-Fussball.
- Auf allen Positionen spielen, langsam 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.



Angriffsauslösung:

- Konstruktiver Aufbau von hinten heraus
- Auskicken durch den Torhüter nur in Einzelfällen (Konter)
- Torhüter ins Spiel einbeziehen



Mannschaftsgrösse:

- Weniger ist mehr!
- Grössere Einsatzzeiten, weniger Unzufriedenheit

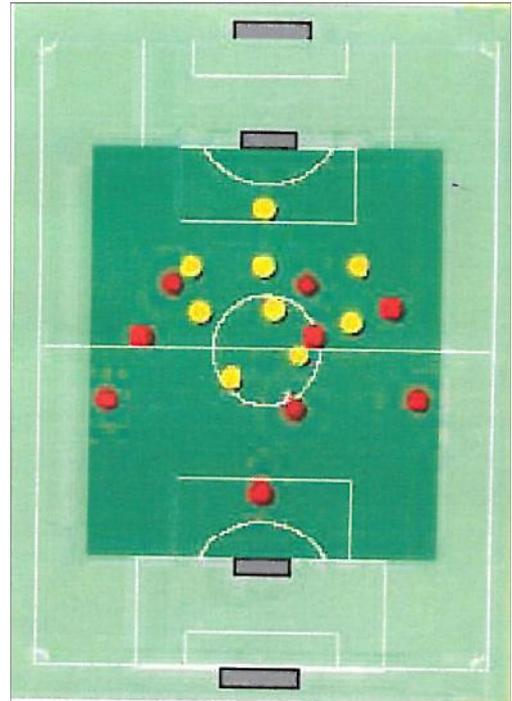
4.3 9er-Fussball (Junioren D)

Prinzipien im Spiel:

- Spielfreude und Mut zum Risiko
- Konsequent den gezielten Abschluss suchen
- Raum schaffen durch Bewegung für ein flüssiges, offensives Kombinationsspiel
- Aussenzonen nützen
- Alle greifen an, alle verteidigen.

Spielpositionen:

- Flexibles 3-3-2, 2-3-3 oder 3-2-3 (auf drei Linien)
- Organisation ohne Libero
- Einführung des Mittelfeldes
- Alle Spieler inkl. Torhüter beteiligen sich offensiv und defensiv am Spiel.
- Die Spieler in den Aussenzonen schaffen Breite und Tiefe.
- Die Spieler im Zentrum schaffen Überzahl und Unterstützung.
- Stürmer und Mittelfeldspieler schaffen Tiefe.
- Wechseln je nach Situation: Spielpositionen sollten jetzt langsam gefestigt werden; zwischendurch andere Positionen zur Ausbildung von offensiven oder defensiven Verhalten sind aber immer noch angebracht.



Angriffsauslösung:

- Möglichst konstruktiver Aufbau von hinten heraus
- Auskicken durch Torhüter und weite Zuspiele in die Spitze sollten die Ausnahme bleiben (Konter)

Mannschaftsgrösse:

- Weniger ist mehr!
- Grössere Einsatzzeiten, weniger Unzufriedenheit



5. Ausbildungsphilosophie

5.1 5er-Fussball (Fussballschule und Junioren F)

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

5.2 7er-Fussball (Junioren E)

Kollektive Ausbildungsschwerpunkte:

- Spielen auf grosse Tore steht im Vordergrund
- Spielaufbau von hinten und 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): z.B. Unihockey, Badminton
- Koordination und Laufschulung

5.3 9er-Fussball (Junioren D)

Kollektive Ausbildungsschwerpunkte:

- Vom 3-3-2 zum 2-3-3
- Übergang von der Verteidigung in den Angriff (erster Pass und angreifen)
- Die Angriffe konsequent abschliessen
- Spielaufbau von hinten, kombinieren
- Spiel über die Aussenzonen
- Zonendeckung
- Dynamik und Einsatz

Individuelle Ausbildungsschwerpunkte:

- Zweikämpfe, Dribblings und Unterstützung (1:1 / 2:1 / 1:2 / 2:2)
- Technische Grundschulung (Beidfüssigkeit)
- Kreativität (Dribblings, Finten)
- Spezifisches Torhütertraining
- Koordination und Laufschulung
- Schnelligkeit und Gewandtheit mit und ohne Ball
- Spielfreude, Mut zum Risiko und Selbstvertrauen



6. Trainingsgestaltung

Die Trainingsgestaltung sollte im Rahmen des SFV sowie nach dem Juniorenkonzept des FVBJ erfolgen. Den Trainingsplan für die Junioren F bis D des FVBJ ist im Anhang abgelegt. Jeder Trainer hat aber auch eigene Vorstellungen und Ideen, welche Übungen er für das gewünschte Ziel am besten erachtet. Somit wird dem verantwortlichen Trainer im abgesteckten Rahmen dieses Konzepts die möglichst freie Gestaltung seines Trainingsbetriebs gewährleistet. Trotzdem: Nicht jede Übung muss neu erfunden werden. Viele kompetente Experten haben sich mit dem Kinderfußball befasst und hervorragende Literatur verfasst (siehe Ziffer 7).

6.1 Der Trainingsaufbau

Die Trainingslektion im Juniorenfußball ist in fünf Teile gegliedert:

Einstimmen – Spiel 1 – Üben – Spiel 2 – Ausklingen

Wer sein Training so aufbaut, trainiert nach der GAG-Methode (Ganzheit-Analyse-Ganzheit). Mit Ganzheit bezeichnen wir das Spiel, mit Analyse den Übungsteil. Eingehrahmt wird das Kernstück Spielen-Üben-Spielen vom Einstimmen, das die Lektion eröffnet, und vom Ausklingen, das sie abschliesst. Damit erhält die Lektion einen Rhythmus, der dem Bedürfnis der Kinder nach Abwechslung und Vielfalt gerecht wird.

I. Einstimmen:

Das Training beginnt mit einer spielerischen Form, welche dazu dient, die Kinder zu sammeln, motivieren und vorzubereiten, sich in den kommenden Sequenzen konzentrieren zu können.

II. Spiel 1:

Die Grundlage für das Spiel 1 ist der Trainingsschwerpunkt. Wenn man sich als Ziel gesetzt hat den Doppelpass zu verbessern, sollte man in diesem Teil ein Spiel wählen, welches vorwiegend Doppelpässe beinhaltet (z.B. 2:2 nur Tore nach Doppelpass).

III. Üben:

In diesem Teil wird der Schwerpunkt (z.B. Doppelpass) in verschiedenen Variationen geübt (z.B. 4er-Drill Doppelpass).

IV. Spiel 2:

Das Spiel 2 dient ganz dem Spielerlebnis. Dies ist der wichtigste Teil des Trainings. Kinder brauchen das Spiel. Es gibt keine Aufträge, es gibt keinen Zwang. Der Trainer zieht sich zurück und ist nur stiller Beobachter.

V. Ausklingen:

In diesem Teil sollte man die Kinder wieder zusammenführen, die Emotionen aus dem Spiel 2 wieder beruhigen und einen harmonischen, gemeinsamen Abschluss finden.



6.2 Das Lektionsschema

Phase	Thema	Inhalt	Zeit
Einstimmen	Spielerisches Bewegen	Ein kleines Spiel danach koordinative Übungen Beweglichkeit oder Schnelligkeit	15 Minuten
Spielen G	Spiel 1	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	15 – 20 Minuten
Üben A	Nur 2 Teile aus den folgenden auswählen	Technische Fähigkeiten - Ballführen - Torschuss - Zuspiel - Ballannahme - Kopfball Koordinative Fähigkeiten Spielverständnis schulen - Raumaufteilung Vierer-Drill In jedem Training ein Drill Übungsspiel mit bestimmten Aufgaben zum Thema	20 – 30 Minuten
Spielen G	Spiel 2	Freies Spiel mit Zielen: Spießfreude, Kreativität Der Trainer zieht sich zurück: - Beobachten - Loben und aufbauende Kritik	15 – 20 Minuten
Ausklingen	Spielerisches Auslaufen	Kooperatives Spiel, Wahrnehmungsspiel oder Auslaufen mit lustigen Aufgaben Ein paar Worte des Trainers - Loben und aufbauende Kritik	10 Minuten

Die besten Übungsspiele zu diesem Schema findet man im Buch „1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball“ von B. Bruggmann (siehe Ziffer 7), das in den KIFU-Kursen abgegeben wird.



6.3 Coachingpunkte

Bei der Durchführung von Trainingseinheiten sollten auf einige einfache, aber enorm wichtige Punkte geachtet werden.

I. Trainieren in kleinen Gruppen

- a) Spiele besser in 1:1, 2:2, 3:3 oder max. 4:4 auf mehreren Feldern durchführen, d.h. mehr Ballkontakte, mehr Laufarbeit, mehr Deckungsarbeit und der einzelne Spieler kann sich „weniger verstecken“.
Ausnahme: Schlusspiel / Abschlusstraining (möglichst in Matchformation)
- b) Schuss- und Flankentrainings, Technikübungen usw. kleine Gruppen machen, damit sich die Intensität erhöht (viele Ballberührungen = grosser Lerneffekt, 500 – 1'000 Ballberührungen pro Training), z.B. die Spieler auf zwei oder drei Tore schiessen lassen.

II. Taktisch richtigen Fuss benutzen

Beispiele: Den Pass auf meinen Mitspieler, der rechts mitläuft, mit dem linken Fuss spielen oder an der linken Seitenlinie entlang mit dem linken Fuss spielen.

Aber es gibt keine Regel ohne Ausnahme:

Ein Aussenristpass im richtigen Moment kann den Gegner verwirren, das Spiel öffnen usw. Darum gilt: den taktisch richtigen Fuss üben, aber das Aussenristspiel nicht verbieten, sondern auf andere Lösungsmöglichkeiten hinweisen. Kreative Spieler nicht zurückbinden, sondern im Rahmen des Möglichen ihre Kreativität ausleben lassen. Aus Fehlern lernt man!

Dasselbe gilt auch für lange Bälle in die Tiefe. Ein langer Ball muss zwischendurch um die Gegner herum angeschnitten (Rechts- oder Linksbogen) werden. Ein Abwehrbollwerk kann ab und zu mit einem eleganten Heber oder „Chip“ (Unterschneiden des Balles mit Rückwärtsdrall) überwunden werden. Möglich ist vieles. Der Spieler muss nur den richtigen Zeitpunkt und Ort im Spiel und Training herausfinden. Dies kann der Spieler am besten durch eigene Erfahrungen. Zu frühe Verbote und Zurechtweisungen durch den Trainer verzögern oder verunmöglichen diesen Prozess!

III. Beidfüssigkeit

Bei jeder Übung muss die Ausbildung der Beidfüssigkeit berücksichtigt werden.

Beispiel: Flanke von der linken Seite mit dem linken Fuss, Flanke von der rechten Seite mit dem rechten Fuss.

Torschussübungen realistisch (spielgerecht) durchführen. Abschlussposition vor dem Tor so platzieren, dass der linke resp. rechte Fuss gebraucht werden muss.

Idee für Spiel 3:1: Wieso nicht zwischendurch eine Weile nur mit dem „schwachen“ Fuss spielen (Innen- und Aussenrist)?

„Keine Zeit!“ darf nicht die Ausrede sein, die Übungen nur mit dem „starken“ Fuss durchzuführen. So führt man besser eine Übung weniger durch, dafür die anderen beidfüssig.

Die Erfahrung zeigt, dass spätestens ab dem Juniorenalter C die Beidfüssigkeit nicht mehr optimal erlernbar ist!

IV. Rhythmuswechsel

Bei allen Übungen und Spielen sollte immer auf einen explosiven Rhythmuswechsel (Antritt/Sprint) geachtet werden. Die Spieler immer wieder dazu ermuntern.



V. Blick vom Ball lösen

Immer wieder darauf hinweisen und korrigieren. Übungen einfügen, welche die Übersicht des Spielers fördern.

VI. Kommunikation auf dem Spielfeld fördern

Die Spieler ab dem Juniorenalter E dazu ermuntern einander zu dirigieren. Sie übernehmen damit auch automatisch Verantwortung.
Beispiele: „Du hast Zeit“, „Achtung im Rücken“ usw.

VII. Verteidiger und Angreifer sind absolut gleichwertig

Es darf nie der falsche Eindruck entstehen, dass offensive Spieler wichtiger, besser oder sonst höher einzustufen sind als defensive Spieler. Ein Tor verhindern ist mindestens genau so wichtig wie ein Tor zu schießen!

Spezifische Coachingpunkte zur Technik aus dem Juniorenkonzept des FVBJ sind im Anhang angelegt.

6.4 Koordinative Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten sind Grundlage für das Bewegungskönnen und beeinflussen sowohl die technisch-taktische als auch die konditionelle Entwicklung. Für das Fussballspielen sind sie deshalb unverzichtbare Lern- und Leistungsvoraussetzungen.

Im Allgemeinen gilt: Je besser die koordinativen Fähigkeiten, desto besser die technischen Fertigkeiten.

Deshalb müssen die koordinativen Fähigkeiten in jedem Training trainiert werden.

Koordinative Fähigkeit	Beschreibung (vereinfacht)	Beispiele
Orientierungsfähigkeit	Sich auf dem Platz zurecht finden, antizipieren (Situations voraussehen)	Position von Mitspielern und Gegnern erkennen
Reaktionsfähigkeit	Informationen schnell aufnehmen, analysieren und reagieren	Im Spiel auf neue Situationen reagieren
Differenzierungsfähigkeit	Krafteinsatz dosieren können	Ein Zuspiel zum Mitspieler (nicht zu stark, nicht zu schwach)
Rhythmisierungsfähigkeit	Fähigkeit, einen Bewegungsablauf dynamisch und rhythmisch zu gestalten	Den Ball führen und dann eine Körpertäuschung/Finte einbauen
Gleichgewichtsfähigkeit	Gleichgewicht halten können	Die Landung nach einem Kopfball

Koordinative und kognitive Fähigkeiten können durch kleine Spiele ausreichend trainiert werden. Sämtliche polysportiven Tätigkeiten wie Unihockey, Handball, Skifahren, Judo usw. eignen sich sehr gut. Da die Zeit bei einer bis zwei Fussballtrainingseinheiten wöchentlich dafür zu knapp ist, sollten die Kinder und die Eltern zu anderen sportlichen Tätigkeiten ermuntert werden. Gänzlich falsch ist es, Kinder von solchen Aktivitäten abzuhalten. Ab dem Juniorenalter D müssen natürlich auch Prioritäten zugunsten des Fussballs gesetzt werden (schon nur wegen der Durchführung eines geordneten Spielbetriebs).



6.5 Konditionelle Fähigkeiten

Die konditionellen Fähigkeiten sind in vier Bereiche unterteilt: Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit. Die Kraft ist die Grundlage für die Kontrolle der Körperhaltung und für alle körperlichen Tätigkeiten und Leistungen. Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich und gezielt mit der optimalen Schwingungsweite der beteiligten Gelenke zu realisieren. Unter der Ausdauer versteht man u.a. die Fähigkeit, eine bestimmte Leistung über eine bestimmte Zeit aufrecht zu erhalten. Schnelligkeit ist die Fähigkeit, auf ein Signal hin schnell zu reagieren und/oder Bewegungen mit hoher Geschwindigkeit auszuführen.

In diesem Kapitel soll kurz aufgezeigt werden, wie die oben erwähnten konditionellen Fähigkeiten im jungen Juniorenalter optimal trainiert werden können.

I. Kraft und Beweglichkeit (oder: Athletik)

Durch das immer häufigere Training mit immer jüngeren Spielern ist auch die Belastung für die Kinder/Jugendlichen im körperlichen Bereich stetig gestiegen. Um späteren Verletzungen und Verschleisserscheinungen durch fehlende Stütz Muskulatur vorzubeugen, sind die Trainer geradezu verpflichtet für ein ausdauerndes und stabilisierendes Muskelsystem zu sorgen. Auf eine im Gegensatz dazu im normalen Alltag immer häufiger werdende Bewegungsarmut und Tendenz zum Übergewicht ist mit Beweglichkeitsübungen entsprechend Rechnung zu tragen.

Fussballschule und Junioren F:

- Spielerische Beweglichkeitsübungen (z.B. Kerze, Rolle vorwärts, Hampelmann usw.)
- Erste gut instruierte Dehnübungen

Junioren E:

- Spielerische Gewandtheits- und Kraftübungen in Training einbauen (z.B. Hockstosskampf, Liegestützziehen usw.)
- Im Mass auch: Liegestützen und Rumpfstabilität
- Wichtigste Muskelpartien ausdehnen

Junioren D:

- Übungen mind. einmal wöchentlich (siehe Anhang „Stabilisation durch Kräftigung“ und „Beweglichkeitstraining“)
- Ausdehnen nach dem Training und dem Spiel

II. Ausdauer

Die Ausdauer sollte in der Fussballschule und bei den Junioren F und E bei läufig in Spielen und Übungen genügend beansprucht werden, d.h. kein eintöniges Runden laufen ohne Ball.

Bei den Junioren D kann mit dem intermitierenden Training begonnen werden, d.h. sehr kurze, intensive Belastungen von höchster Qualität im Wechsel mit kurzer, aktiver Erholung (z.B. 100%-Sprints von 15 – 20 Meter, dazwischen 20-30%-Erholungslauf von 20 Meter, Dauer 2 – 4 Minuten, aber immer leistungsgerecht). Auch in diesem Juniorenalter noch keine Ausdauerläufe ohne Ball.

Ausnahme: Als Vorbereitung auf den einmal jährlich stattfindenden Sponsorenlauf sollte ein bis zwei Wochen vor dem Anlass gemeinsam im lockeren Laufschrift über die entsprechende Dauer gelaufen werden.



III. Schnelligkeit

Wettkampfmässige Stafetten (mit oder ohne Ball) sind ein sehr taugliches Mittel, die Spieler aus der Reserve zu locken und um 100%-Einsatz zu erreichen. Kurze Reaktionsübungen und Sprints sollten ab den Junioren E ab und zu auch dazu gehören.

6.6 Laufschnelle

Die Laufschnelle von Hans Tanner (siehe Ziffer 7) eignet sich – altersgerecht angewendet – hervorragend für die Schulung der Junioren. Wichtig ist auch, dass mit der Zeit ein Abschluss/Pass oder Kopfball eingebaut wird. Dies fördert einerseits die koordinativen Fähigkeiten (z.B. Übergang von der Leiter zum Torabschluss), andererseits bleibt die Motivation zum Mitmachen erhalten.

Laufschulung ist trotzdem nicht das Wundermittel zum Formen eines guten Fussballers, d.h. ganze Trainingseinheiten nur mit Laufschnelle sind in allen Juniorenbereichen zu unterlassen. Ab den Junioren D kann bei Bedarf (grosser Rückstand) schon einmal eine etwas längere Sequenz geplant werden. Die Übungen zur Laufschnelle bettet der Trainer ansonsten am besten in den ersten Teil des Trainings ein (Einstimmen/Aufwärmen).

Die sechs goldenen Übungen aus dem grossen Repertoire und die wichtigsten Punkte, die bei der Laufschnelle zu beachten sind, sind auf einem Blatt zusammengefasst (siehe Anhang „Tanner-Speed Golden 6“).

6.7 Ergänzende Hinweise

I. Stehvermögen

Das Stehvermögen (Fähigkeit, trotz einer eingegangenen grossen Sauerstoffschuld eine hohe Leistung aufrecht zu erhalten) ergibt sich bei intensiven Trainings und Spielen von alleine. Der Trainer ist dafür verantwortlich, dass der Rhythmus im Training und Spielen (immer dem Leistungsniveau seiner Mannschaft entsprechend) hoch bleibt, d.h. loben, motivieren und animieren ständig in Bewegung zu bleiben.

II. Ballgefühl

In jeder Mannschaft sollte mindestens einmal pro Woche eine Sequenz mit schneller Fussarbeit und Jonglieren durchgeführt werden.

III. Dribblings

Die Junioren in der Fussballschule und im F-Alter sollten nicht vom Dribbeln abgehalten werden, denn Übung macht den Meister. Mit grösser werdender Reife der Spieler soll jedoch auf den Ort der Ausführung hingewiesen werden (in der Angriffszone sind Dribblings kein Problem, in der Mittelzone selten versuchen und so gut wie nie in der Verteidigungszone).

Ab dem E-Alter sollte auch auf den in besserer Abschlussposition stehenden Mitspieler hingewiesen werden.

Mannschaften der Junioren F und E, welche z.B. grundsätzlich nur mit zwei Ballberührungen spielen, nur Flachpässe spielen dürfen, nie dribbeln dürfen, sind für eine individuelle Entwicklung von kreativen, selbstbewussten und schlussendlich erfolgreichen Fussballspielern nicht förderlich.

Kurzfristige Erfolge (z.B. 1. Platz an einem Spielnachmittag oder Aufstieg in eine höhere D-Stärkeklasse um jeden Preis) dürfen niemals Anlass dazu sein, von unseren Ausbildungsprinzipien (siehe Ziffer 1 – 5) abzuweichen.



IV. Finten

Mit den Finten bereits bei den Junioren F beginnen und immer wieder im Training einbauen. Möglichst bald passive, halbaktive oder aktive Gegenspieler einführen.

V. Passen und Flanken

Passen und Flanken immer aus der Bewegung heraus. Der genaue und gut dosierte Pass ist das A und O im konstruktiven Spielaufbau. Den Pass immer wieder beidfüssig üben lassen (auch drillmässig).

VI. Ballannahme und Ballmitnahme

Beides gehört ab dem Kinderfussball praktisch in irgendeiner Form in jedes Training (z.B. Schussübungen mit vorangehender Ballannahme und Ballmitnahme kombinieren).

Nicht vergessen: Kopf-, Brust- und Oberschenkelan- und -mitnahme gehören dazu.

Spielorientierte Ballannahme und Ballmitnahme behutsam einführen.

VII. Schiessen

Der Trainer sollte darauf achten, dass der Spieler immer aus dem Lauf heraus schießt oder wenigstens mit einem rollenden Ball (z.B. Ball setzen, Ball mit der Sohle leicht nach vorne rollen, Schuss). Zudem kommt hier noch einmal der Aspekt der Beidfüssigkeit dazu.

Mit zunehmenden Können der Spieler realistische Übungen aufbauen. Es gilt wie immer: von leicht zu schwer. Konkret bedeutet dies: 1. Abschluss ohne Positionsvorgabe, 2. Abschluss mit Positionsvorgabe, 3. Abschluss mit passiven Verteidiger, 4. Abschluss mit halbaktiven Verteidiger, 5. Abschluss mit aktiven Verteidiger.

Der Trainer soll im Match immer wieder zu mutigen Abschlüssen motivieren und auch weniger erfolgreiche Versuche loben, jedoch auch auf Verbesserungsmöglichkeiten (z.B. je nach Situation Innenrist statt Vollrist, Standbein genau neben den Ball, Pass auf besser postierten Mitspieler) hinweisen.

Die Qualität eines Abschlusses ist das Wichtigste. Lieber ein Tor nach einem flachen und genauen Innenristschuss als ein harter und unplatziertes Vollristschuss übers Tor.

VIII. Kopfball

Für die Jüngsten am Anfang beim Kopfballtraining weiche Bälle oder sogar Softbälle benutzen. Den Ball aus kurzer Distanz mit der Hand locker zuwerfen ist die einfachste und sinnvollste Übung.

Mit zunehmendem Alter auch den defensiven und aufbauenden Kopfball und genaues Zuspiel auf einen Mitspieler – auch in Bedrängnis – üben (nur zielloses Wegköpfeln nicht akzeptieren, ausser in höchster Bedrängnis).

Der Abschluss mit dem Kopf muss ebenfalls vermehrt trainiert werden. Auch hier sollte man nach und nach Verteidiger einbauen.

IX. Zweikampfverhalten

Bei den Junioren F wird das Zweikampfverhalten durch viele Spiele 1:1 (mit Toren, aber teilweise auch mit Ballhalten) geschult.

Ab dem E-Alter kann durch geeignete Übungen das richtige Verhalten im Zweikampf instruiert und kontrolliert werden. Ein zu spätes Einführen von korrektem und effizientem Zweikampfverhalten kann zu einem schlechten Defensivverhalten im späteren Verlauf der „Fussballkarriere“ führen.



X. Raumaufteilung und Freilaufen

Die Raumaufteilung und das Freilaufen kann mit kleinen Spielen ohne Tore (3:1, 4:2, 6:2), Ball halten oder Spielen auf vier oder mehr Tore optimal geübt werden. Es ist dabei wichtig, dass die Spieler dem Ball entgegenlaufen und den Ball fordern. Handball ist hierfür ein gutes Übungsspiel. Der Rhythmuswechsel (Sprint) ist ein wichtiger Coachingpunkt.

XI. Offside

Ab den D-Junioren ins situationsgerechte Offsidestellen einführen.

XII. Standartsituationen

Beim Einwurf ist nicht nur die eigentliche Einwurftechnik zu instruieren, genau so wichtig ist auch das Verhalten der Mitspieler (explosives Lösen vom Gegner, wer läuft wohin usw.).

Ein bis zwei Eckstoss- und Freistossvarianten können ab den D-Junioren (frühestens E-Junioren) ebenfalls eingeübt werden.



7. Literaturhinweise

Bruggmann, Bernhard (2009): *1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball.*

Bruggmann, Bernhard (2010): *1009 Spiel- und Übungsformen im Fussball.*

Bruggmann, Bernhard (2009): *766 Spiel- und Übungsformen für den Fussball-Torhüter.*

BASPO (2005): *mobile. praxis. Stabilisation durch Kräftigung.* Ausgabe 1/05.

http://www.football.ch/fvbj/cm/Juniorenkonzept%20F-bisD_FVBJ.pdf

Fussballverband Bern/Jura (2007): *Juniorenkonzept F- bis D-Junioren.*
(Stand: 28.07.2010)

DVD: Hans Tanner. *Schneller am Ball durch Lauftraining.*

DVD: Schweizerischer Fussballverband. *Kinderfussball E-D Junioren.*

DVD: Schweizerischer Fussballverband. *Spiel und Training im Grundlagenalter.*



Anhang

- I Trainingsplan F- bis D-Junioren (aus Juniorenkonzept FVBJ)
- II Coachingpunkte Technik (aus Juniorenkonzept FVBJ)
- III Stabilisation durch Kräftigung
- IV Beweglichkeitstraining
- V Tanner-Speed Golden 6
- VI Spielregeln (aus Juniorenkonzept FVBJ)
- VII Spielerbeurteilung

Trainingsplan F- bis D-Junioren

	F-Junioren	E-Junioren	D-Junioren
Koordinative Fähigkeiten		Alle 5 Faktoren gezielt trainieren, mit und ohne Ball, jedoch nicht sportartbezogen.	
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, Matkämpfe); nur Reaktionen	Schnelligkeit	
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 Passen 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, Schaumsifballen	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 / Raum aufteilung	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	Schulung von Manndeckung
Angriffslösung	Ball nicht planlos nach vorne spielen (Torwartauskick), sondern nach vorne „tragen“, durch Einzelaktionen oder Zuspiel		Einführung von Verhalten bei Ballgewinn
Offside	Noch nicht	Grundbegriffe	Einführung von situationsgerechtem Offsideverhalten (9er)
Standardsituationen	Ausprobieren lassen	Technik Einwurf üben	Einführung von Freistossen, Eckbällen und Einwurf – in Angriff wie Verteidigung
Spielorganisation	Noch nicht		Selbstständige Organisation über die Mitspieler (z.B. Ersetzen eines Mitspielers, wenn dieser sich von seiner Position löst)

Coachingpunkte

Die Coachingpunkte sollen im Training beobachtet werden und bei falscher Ausführung korrigiert werden.

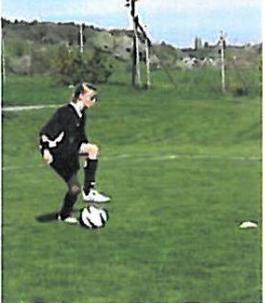
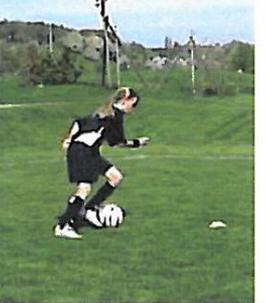
Ballannahme und Ballmitnahme (Ball muss immer in Bewegung bleiben)

			
Orientierung zum Ball, leicht gebeugtes Spielbein.	Lockeres Spielbein federt mit der Ballberührung leicht zurück (Netzeffekt).	Ball wird eng vor dem Standbein mit dem Innenrist quer und flach gespielt. Fussspitze des Spielbeins ist leicht angehoben.	Mit dem nächsten Schritt wird der Ball sofort in den Lauf mitgenommen (Fusswechsel).

Kurzpass

			
Rhythmischer Anlauf. Orientierung zum Mitspieler.	Leicht gebeugtes Standbein zeigt in Spielrichtung, Standbein neben dem Ball. Spielbein holt aus.	Spielbein ausgedreht, Fussgelenk fixiert!	Spielbein durchschwingen.

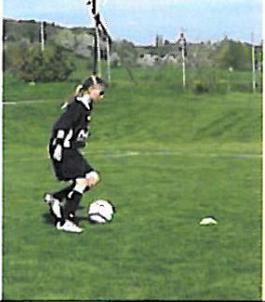
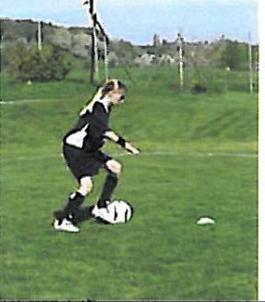
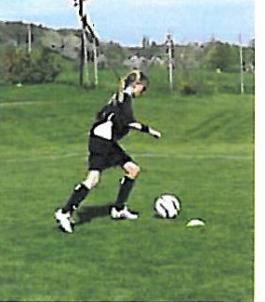
Übersteiger

			
Ballführung Richtung Gegner (Kegel), Oberkörper leicht nach vorne geneigt.	Vor Gegner (Kegel) Ausfallschritt nach rechts über den Ball machen, Gewichtsverlagerung, Standbein gebeugt.	Spielbein kreuzt vor Körper und mit der Aussenseite des Fusses wird der Ball auf die linke Seite gespielt.	Gegner mit einem Rhythmuswechsel umspielen, Bewegung fließend.

Dribbling/Ballführung

			
Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Führen/Treffen des Balles in der Mitte, Beidfüssig.	Viele Ballberührungen bei flüssigem Ablauf (jeder Schritt eine Berührung), Ballführung eng am Fuss.	Blick vom Ball lösen, Spielumgebung beobachten, „Kopf hoch“.	Laufrichtung wechseln, Rhythmus- und Tempowechsel.

Finte/Täuschung

			
Ballführung Richtung Gegner (Kegel), Oberkörper leicht nach vorne geneigt.	Vor Gegner (Kegel) Ausfallschritt nach rechts mit entsprechender Gewichtsverlagerung, Standbein gebeugt.	Spielbein kreuzt vor Körper und mit der Aussenseite dieses Fusses wird der Ball auf die linke Seite gespielt.	Gegner wird mit einem Rhythmuswechsel umspielt, Bewegung fließend.

Torschuss

			
Orientierung zum Tor. Rhythmischer, leicht schräger Anlauf.	Standbein federnd neben dem Ball, leicht gebeugtes Standbein zeigt in Schussrichtung.	Ausholen des Spielbeins, Fussspitze zeigt nach unten, Gelenk fixiert, Schnellkräftiges durchschwingen des Spielbeins. Der Ball wird in der Mitte getroffen.	Spielbein wird durchgeschwungen.

Kopfball (Kopfball im Sprung: Absprung mit einem Bein)

			
Ballbeobachtung und Zielorientierung. Bogenspannung durch zurücknehmen des Oberkörpers, Arme leicht nach vorne.	Augen offen, Kinn zur Brust, Nacken steif (fixiert).	Treffen des Balles mit der Stirn durch vorschnellen des Oberkörpers, Arme gleichzeitig zurück ziehen (keine Stossbewegung des Kopfes).	Gezielter Kopfball. Bewegung nach vorne zu Ende führen.

Einwurf

			
Ball mit beiden Händen umfassen, Füße hinter der Linie, Gesicht zum Spielfeld.	Bogenspannung durch zurücknehmen des Oberkörpers, Ball hinter dem Kopf.	Ball wird in einem Zug von hinten über den Kopf gezogen und weggeschleudert. Beide Füße bleiben am Boden.	Arme beenden Schwung vor Oberkörper.

Globale Rumpfstabilität

Übung 1 Ausgangsposition		Endposition	
	Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.		Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximaler Fusslänge abheben, Körper bleibt dabei stabil und ruhig.

Übung 2 Ausgangsposition		Endposition	
	Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.		Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, das Becken soll nicht nach hinten rotieren.

Rückenmuskulatur

Übung 1 Ausgangsposition		Endposition	
	Bauchlage. Arme und Beine gestreckt.		Abwechslungswiese ein Arm und ein Bein diagonal 10-15 cm vom Boden abheben. Kopf bleibt leicht vom Boden abgehoben.

Übung 2 Ausgangsposition		Endposition	
	Kniestand. Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme gestreckt in Aussemmrotation.		Oberkörper mit geradem Rücken aus der Ausgangsposition senken und heben.

Stabilisation durch Kräftigung

Mit einer optimalen Entwicklung im Kraftbereich wird ein wichtiger Grundstein für das Training in jeder Sportart gelegt. Spricht man von Kraft, erscheinen vor dem inneren Auge oft gespannte T-Shirts über aufgeblähten Oberarmen, v-förmige Rücken und durchtrainierte Hintern. Ein schöner, durchtrainierter Körper kann durchaus Ziel eines Krafttrainings sein. Unser Augenmerk ist aber vielmehr darauf gerichtet, dass ein ausdauerndes und stabilisierendes Muskelsystem sehr viel zur persönlichen Entwicklung im Sport beitragen kann und Grundlage eines jeden Trainingsaufbaus sein muss.

Lange, langsam und präzise!

Es gibt viele Arten, wie gekräftigt werden kann. Dabei sind nicht nur die Auswahl der Übungen, sondern auch die sorgfältige Ausführung derselben wichtig. Für das Training der Grundkraft gelten spezielle Richtlinien.

Vor der Kräftigung

Aufwärmen: Vor dem Kräftigen soll die Körpertemperatur erhöht und der Puls beschleunigt werden.

Während der Kräftigung

Ohne Zusatzgewichte: Das Training der Grundkraft soll grundsätzlich ohne Zusatzgewichte durchgeführt werden.

Dynamisch langsam: Wichtig ist die Qualität, auch bezüglich des Ausführungstempos. Die Übungen sollen dynamisch langsam, das heisst, kein Verharren in der Endposition, durchgeführt werden.

Richtig atmen: Während den Übungen sollte regelmässig geatmet werden. Die Luft wird nicht angehalten.

Nach der Kräftigung

Nachdehnen: Die Muskulatur kann nach dem Krafttraining statisch oder auch dynamisch langsam (kein Verharren in der Endposition) gedehnt werden.

Übungsprogramm

Mannschaften	Übungsdauer	Anzahl Serien	Umfang pro Woche
U-13/U-14	40 Sekunden	1 - 2	1 - 2 mal
U-15/U-16	50 Sekunden	2 - 3	2 - 3 mal
U-18-U-21	60 Sekunden	3 - 4	3 - 4 mal

- Die Spieler der U-13/U-14 können die Übungen auch statisch durchführen. Die Übungen sollen in der Endposition ca. 10 Sekunden gehalten werden. Die Anzahl Wiederholungen bestimmen die Spieler selber.
- Das Programm wird ganz sicher einmal pro Woche im Verein durchgeführt.
- Die Übungsauswahl kann variiert werden; periodisch soll jede Übung durchgeführt werden.
- Noch ein Hinweis für zu Hause: Föhre das Programm immer mit Musik durch! Das Tempo der Musik soll auf die Kräftigungsübungen abgestimmt sein. Langsame Tempi eignen sich besser!

Bauchmuskulatur

Übung 1 Ausgangsposition		Endposition	
	Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben. Arme gestreckt. Handflächen zeigen zu den Füßen.		Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen in Richtung Füße, der Kopf berührt den Boden.

Übung 2 Ausgangsposition		Endposition	
	Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken bzw. rechten Oberschenkels.		Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen am linken bzw. rechten Knie vorbei in Rtg. Füße, der Kopf berührt den Boden nicht.

Arm- und Schultermuskulatur

Übung 1 Ausgangsposition		Endposition	
	Kniehland. Die Arme gestreckt vorne am Boden, gerader Rücken, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.		Abwechslungsweise links und rechts den gestreckten Arm heben.

Übung 2 Ausgangsposition		Endposition	
	Liegestütz auf den Knien, Arme gestreckt.		Beugen und strecken der Arme, den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.
	Variante: Durchführen von „normaler“ Liegestützen nach aussen drehen.		Hände abwechslungsweise nach innen oder

Gesässmuskulatur

Übung 1 Ausgangsposition		Endposition	
	Bauchlage. Ein Bein im Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Kopf liegt auf den Armen.		Heben und senken des gebeugten Beines, Bein nicht höher als 10-15 cm anheben.

Übung 2 Ausgangsposition		Endposition	
	Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper, oberes Bein im Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, unteres Bein gestreckt, Zehenspitzen zeigen in Rtg. Kopf.		Gestrecktes Bein heben und senken.

Beinmuskulatur

Übung 1 Ausgangsposition		Endposition	
	Einbeinstand seitlich zur Wand. Eine Hand stützt sich an der Wand ab, die andere Hand ist am Becken abgestützt, Standbein gestreckt, anderes Bein gebeugt.		Knie beugen und strecken, die Kniescheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Rücken gerade, keine Bewegung in der Lendenwirbelsäule.

Übung 2 Ausgangsposition		Endposition	
	Stand, abgestützt an der Wand, Standbein gestreckt, das andere gebeugt.		Mit dem Standbein auf die Zehenspitzen gehen und wieder zurück (Ferse anheben), Kniegelenk bleibt gestreckt.

Beweglichkeitstraining

Wer im Aufwärmern dynamisch, also in Bewegung, und nach der Trainingseinheit statisch dehnt, macht das Wesentliche richtig. Um die Beweglichkeit zu verbessern, braucht es aber ein gezieltes Training. Im Fussball soll das „statische Dehnen“ nur bis 3 Tage vor dem Spiel praktiziert werden.

Ziele

- Wir erhalten eine grössere Bewegungswaite.
- Das „Dehn-ABC“
- Beweglichkeit ist trainierbar
- Beweglichkeit ist grundsätzlich in jedem Alter trainierbar.
- Nur regelmässiges Üben führt zu einer Verbesserung. Dehnmethoden vor oder/und nach einer Trainingseinheit erhalten die Beweglichkeit. Wer verkürzte Muskeln „strecken“ will, sollte sie täglich dehnen.
- Auch nicht oder kaum beanspruchte Muskeln (Muskel-Gegenspieler) sollten gedehnt werden, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden.

Gut zu wissen

- Zuerst Warmlaufen, dann Dehnen.
- Dehnen ist auch ein Wahrnehmungstraining. Man entwickelt ein Gefühl für den optimalen Trainingsreiz.
- Eine korrekte Ausführung der Bewegungen ist von grosser Bedeutung.
- Beweglichkeitstraining kann gut mit Kraft- oder/und Koordinationstraining verbunden werden.

Dynamische Formen

- Vor dem Sport gilt es dynamisch, also in Bewegung zu dehnen, um die Muskelspannung (Muskeltonus) aufzubauen. Die Intensität gilt es langsam bis zum Bewegungsmaximum zu steigern und die Schmerzgrenze zu respektieren (10-15 Mal wiederholen) Die Kontrolle über die Bewegungen darf trotz der dynamischen Ausführung nie verloren werden.

Statische Formen

- Nach dem Sport soll statisch gedehnt werden.
- Ein genügend langes Auslaufen ist von grosser Bedeutung.
- Nachdehnen soll entspannend wirken (ruhiges Atmen, Bewegungen liegend oder sitzend ausführen). Dauer: 15-20 Sekunden, mehrmals wiederholen.

Text- und Übungsauswahl zusammengelassen/ergänzt/geändert aus „mobile praxis“, Ausgabe 5/07/34 von Mariella Markmann, Andrea Weber und Ralph Hunziker

Untere Extremitäten

Dynamische Formen		Statische Formen	
„U-Turn“		Hebebein	
			
Wie?	In Längsrichtung einen Ball von den Fussspitzen zum Gesäss rollen lassen und ihn hinter dem Rücken auf die andere Seite übergeben.	Wie?	Im Liegen angewinkeltes Bein am Oberschenkel zu sich ziehen, Oberkörper und Becken bleiben am Boden.
Wozu?	Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur	Wozu?	Beweglichkeit der hinteren Oberschenkel- und Hüftbeugermuskulatur.

Wadensstrecker		Hamstrings	
			
Wie?	In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Fussgelenke strecken/beugen. Gestrecktes Knie in Dehnposition.	Wie?	Ferse liegt auf einer niedrigen Erhöhung. Fussspitze anziehen. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen.
Wozu?	Beweglichkeit der Wadenmuskulatur	Wozu?	Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur.
Seitlicher Ausfallschritt			
			
Wie?	Aus breitem Grätschstand abw. vorderes Knie beugen. Auf aufrechten Oberkörper achten.	Wie?	In Seitenlage das untere Bein anwinkeln. Oberes Bein vor dem Fussgelenk fassen und nach hinten ziehen.
Wozu?	Beweglichkeit der Adduktoren	Wozu?	Dehnung der vorderen Oberschenkel- und Hüftbeugermuskulatur.
Pantherschritt			
			
Wie?	Austaltschritt vorwärts. Abwechselnd vorderes Knie beugen. Auf aufrechten Oberkörper achten	Wie?	Gesäss an der Wand platzieren. Beine spreizen und entspannt nach unten sinken lassen. Evtl. mit Händen leicht nachdrücken.
Wozu?	Beweglichkeit des Hüftbeugers und der vorderen Oberschenkelmuskulatur.	Wozu?	Beweglichkeit der Adduktoren
Achterschlaufen			
			
Wie?	Auf einem Bein. Mit dem Schwungbein grosse Achterschlaufen ausführen.	Wie?	Rückenlage mit einem Fuss an Wand und Kniewinkel 90°. Fuss auf Knie legen und Becken kippen. Evtl. mit Hand Knie leicht an Wand drücken.
Wozu?	Beweglichkeit der Adduktoren und Abduktoren	Wozu?	Beweglichkeit der Gesässmuskeln/Abduktoren

Rumpf

Dynamische Formen	Statische Formen
Rumpfdreher	Seitknick
	
<p>Wie? Grätschstand, horizontal ausgestreckte Arme, Oberkörper max. nach links/rechts drehen, Füße bleiben verankert, Kopf dreht mit</p> <p>Wozu? Beweglichkeit der tiefen Rumpfmuskulatur</p>	<p>Wie? Kniestand, ein Bein seitlich ausstrecken, Arm von derselben Seite zur Gegenseite ziehen und Rumpf seitlich beugen.</p> <p>Wozu? Beweglichkeit der seitlichen Rumpf-, Schultermuskulatur und Adduktoren</p>
Katzenbrücke	Rumpfspirale
	
<p>Wie? Vierfüßlerstand, Wirbel nach oben drücken und Kopf einrollen, bzw. Wirbel nach unten ziehen und Kinn hoch drücken</p> <p>Wozu? Beweglichkeit der vorderen und hinteren Rumpf- und Halsmuskulatur</p>	<p>Wie? Im Liegen ein Bein anwinkeln, anderes Bein bleibt gestreckt, angewinkeltes Knie mit dem Gegenarm über das angewinkelte Knie ziehen, Schulter/Arm am Boden „verankern“</p> <p>Wozu? Beweglichkeit der Rumpf-, Brust- und Gesäßmuskulatur</p>
Belhamonika	Wiese
	
<p>Wie? Kauerstellung, mit Armen Oberschenkel „umarmen“, Beine max. strecken, ohne „Umarmung“ zu lösen</p> <p>Wozu? Beweglichkeit der Rücken- und hinteren Beinhmuskulatur</p>	<p>Wie? Plackposition, Knie zu den Ohren ziehen, auf Rücken hin- und herrollen</p> <p>Wozu? Beweglichkeit der Rückenmuskulatur</p>
Cobra	
	
<p>Wie? Bauchlage, Brust und Kopf aktiv vom Boden anheben und Ball vor der Brust durchspielen und Oberkörper wieder senken, Beine bleiben geschlossen am Boden.</p> <p>Wozu? Beweglichkeit der vorderen Rumpfmuskulatur</p>	<p>Im Beweglichkeitstraining sind eine richtige Ausgangsposition und Übungsausführung entscheidend, damit diejenige Muskulatur gedehnt wird, die man beabsichtigt hat. Insbesondere bei Übungen für die hintere Oberschenkelmuskulatur gilt es, das Becken nach vorne zu kippen, den Rücken aufzurichten und die Brust nach vorne zu drücken.</p>

Obere Extremitäten

Dynamische Formen	Statische Formen
Doppelklatsch	Durchhängen
	
<p>Wie? Im Stehen Oberkörper 90° nach vorne neigen, im Wechsel vor der Brust und hinter dem Rücken in die Hände klatschen</p> <p>Wozu? Beweglichkeit der Brustmuskulatur</p>	<p>Wie? Körper 80° vorgebeugt, Hände auf eine Erhöhung auflegen, breite Armposition, Brust nach drücken lassen (Schwerkraft wirken lassen)</p> <p>Wozu? Beweglichkeit der seitlichen und hinteren Halsmuskulatur</p>
Hände hoch	Speerwerferin
	
<p>Wie? Stand vor Wand, Arm in breiter Hochhalte, Füße, Hüfte und Rumpf abw. max. nach links drehen und Brust von Wand wegdrücken</p> <p>Wozu? Beweglichkeit der Brust- und vorderen Schultermuskulatur</p>	<p>Wie? Arm schräg nach hinten/oben an eine Wand anlegen, Ellbogen ist höher als Schultergelenk, Beine, Hüfte und Rumpf von der Wand wegdrücken</p> <p>Wozu? Beweglichkeit der Brust- und vorderen Schultermuskulatur</p>
Turnhast	Langhals
	
<p>Wie? Hüftbreiter Stand, Arm max. nach hinten ziehen und gleichzeitig den Gegenarm zur Brust führen, Rumpf bleibt stabil und dreht nicht mit.</p> <p>Wozu? Dehnung der Brust- und vorderen Schultermuskulatur</p>	<p>Wie? Hüftbreiter Stand, Beide Arme nach aussen rotieren, Schultern nach unten gezogen, Kopf zur Seite neigen oder zum Brustbein ziehen, mit Gegenarm nach unten ziehen</p> <p>Wozu? Dehnung der seitlichen und hinteren Halsmuskulatur</p>
	Armziehen
	
	<p>Wie? Mit (elastischem) Tuch den Ellbogen des Gegenarms hinter dem Rücken nach unten ziehen, leichte Seilameigung zulassen</p> <p>Wozu? Variante ohne Tuch, Ellbogen mit der Gegenhand nach unten ziehen</p>



V

TANNER-SPEED GOLDEN 6

**Diese 6 Übungen in jedes Warm-UP integrieren !
Jede Übung 2 mal in Zweierreihe Ca. 25 m !
Dabei ist die Qualität der Übungen sehr wichtig!! Gutes Coaching !**

Damit erreichen wir:

- Bessere Laufkoordination (Aktivierung der Fuss- und Wadenmuskeln !)
- Verbesserte Körperhaltung !
- Weniger Verletzungen ! (Je mehr Muskeln an einer Bewegung beteiligt sind umso geringer ist die Belastung auf die einzelnen Muskelpartien und Gelenke !)

Beachte die Coaching Punkte!

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Fussrollen: | Kein Fersenkontakt-Fussballendruck / Bewegung aus dem Fussgelenk / Blick geradeaus / Aktiver Armschwung. |
| 2. Wechsel-Skiping: | Fussspannung / Standbein gestreckt / Aufrechter Körper / Sitzhaltung vermeiden ! |
| 3. Kreuzschritt Frontal: | Nur aus dem Fussgelenk nicht aus dem Knie / vor + rück
kleine Vorderfusschritte / leichtes Knieheben. |
| 4. Hopser: | Totale Körperstreckung / Aufsetzen auf dem Vorderfuss /
Aktiver Armschwung / Körper aufrecht / Keine Sitzhaltung! |
| 5. Torsion seitlich: | Kleine Schritte / Nur auf dem Vorderfuss /
Aktive Schulter-Hüfte Torsion / Arme angewinkelt. |
| 6. Storch: | Aufrechter Körper / 1 .Kniehub 2.Kick / Aktiver Armschwung /
Auf dem Vorderfuss aufsetzen! |

VI

Spielregeln

F-Junioren

Spieldauer	Turnierform
Pause	Keine während dem Spiel
Abseits	Es gibt kein Abseits
Abstoss	Vom Penaltypunkt aus, der Torhüter darf den Ball mittels Auskick oder Abwurf von Hand ins Spiel bringen.
Eckstoss	Schnittpunkt des Strafraums (10 m)
Abstand	Bei ruhendem Ball 6 m
Rückpass	Rückpassregel gilt nicht
Torhüter	Darf den Ball nicht über die Mittellinie spielen.
Ballgrösse	4 (290 g)
Strafen	Sollte kein Thema sein (Trainer nimmt Spieler vom Platz)
Matchkarte	Keine

E-Junioren

Spieldauer	2 x 30 Minuten oder nach Turnierplan
Pause	Min. 10 Minuten
Abseits	Im Strafraum (und seitliche Verlängerung)
Abstoss	Vom Penaltypunkt aus, der Torhüter darf den Ball mittels Auskick oder Abwurf von Hand ins Spiel bringen.
Eckstoss	Schnittpunkt des Strafraums (10 m)
Abstand	Bei ruhendem Ball 6 m
Rückpass	Rückpassregel gilt nicht
Torhüter	Bei Abstoss, Abkick oder Auswurf: Darf den Ball nicht über die Mittellinie spielen.
Ballgrösse	4 (290 g)
Strafen	Bei grober Verletzung der Spielregeln kann eine Zeitstrafe von 10 Minuten verhängt werden, bei einem wiederholten Vergehen des gleichen Spielers erfolgt der Ausschluss.
Matchkarte	Keine (ev. „Matchberichtskarte FVBJ“ bei negativen Vorfällen)

D-Junioren

Spieldauer	2 x 35 Minuten
Pause	Min. 10 Minuten
Abseits	Offizielle Abseitsregeln
Abstoss	Vom Penaltypunkt aus
Eckstoss	Schnittpunkt des Strafraums (12 m)
Abstand	Bei ruhendem Ball 6 m
Rückpass	Rückpassregel gilt
Torhüter	Darf den Ball über die Mittellinie spielen.
Ballgrösse	4 (390 g)
Strafen	Bei grober Verletzung der Spielregeln kann eine Zeitstrafe von 10 Minuten verhängt werden, bei einem wiederholten Vergehen des gleichen Spielers erfolgt der Ausschluss.
Matchkarte	Kontrollformular für Spielerpasskontrolle (keine Matchkarte) (ev. „Matchberichtskarte FVBJ“ bei negativen Vorfällen)

VII

Spielerbeurteilung

Bei der Beurteilung der Spieler sind die „TIPS“ sowie die mentalen Einschätzungen „MENTAL“ üblich.

Diese Tabelle sollte der Massstab zur Beurteilung der Spieler vor dem Übertritt in die nächste Juniorenstufe sein.

TIPS	Im Kontext zur Spielposition	BW	Notizen
Technik	Orientierte, flüssige Ballbehandlung 360 Grad (Ball ist Freund), Technik unter Druck (ruhig, abgeklärt, souverän)		
Intelligenz	ich spiele mit anderen, andere können mir spielen, finde geeignete Lösungen für Spielsituationen mit/ohne Ball		
Persönlichkeit	suche Ballgewinn, zeige mich, will Spiel mitgestalten, Tore erzielen, zeichne mich als Teamplayer/Winnertyp aus		
Schnelligkeit	mit/ohne Ball, athletisches Potenzial (Haltung aufrecht, Vorderfuss), leichtfüßig, agil, wendig, Antritt		
MENTAL	Im Kontext zur Spielposition	BW	Notizen
Spielfreude	einsatzfreudig, begeisterungsfähig, kreativ		
Selbstvertrauen	gesundes Selbstvertrauen – nicht überheblich, traut sich		
Überzeugung / Aggressivität	setzt sich durch, „weiss, was er will/kann“		
Mut (zum Risiko)	zielstrebiges, entschlossenes Handeln		
Wille	„gebe nie auf, lasse nie nach, nichts ist mir zuviel“		
Konzentration	bei der Sache, bleibe stets im „mentalen Gleichgewicht“		

Bewertungsskala 1 – 4

- 1 = ungenügend
- 2 = genügend
- 3 = gut
- 4 = sehr gut

- schwache Leistung, nicht auf Spielniveau
- durchschnittliche Leistung, kann mithalten
- gute Leistung, kann sich behaupten/durchsetzen
- Topleistung, auffällige Szenen, setzt Akzente