

Ausbildungskonzept des FC Niederweningen

Nachwuchsalter der G-, F- und E-Juniorinnen und Junioren

- Im Nachwuchsalter der G-, F- und E-Juniorinnen und Junioren gilt folgendes Ausbildungskonzept.
- Das Ausbildungskonzept orientiert sich an den Vorgaben des Schweizerischen Fussballverbands.
- Das Ausbildungskonzept stellt einen Rahmen für die Ausbildung der Juniorinnen und Junioren dar.
- Trainerinnen und Trainer des FC Niederweningen orientieren sich an diesem Ausbildungskonzept, dürfen aber auch eigene Ideen einbringen.

Folgende Ziele gelten im Nachwuchsalter der G-Juniorinnen:

- Erster Kontakt mit der Sportart Fussball
- Erlernen von Grundlagen (Passspiel, Ballannahme, Abschluss etc.)
- Zurechtfinden in einem Team
- Spass im Vordergrund

Folgende Ziele gelten im Nachwuchsalter der F-Juniorinnen:

- Festigung der Grundlagen
- Aufbau einer Spielintelligenz
-

Folgende Ziele gelten im Nachwuchsalter der E-Juniorinnen:

- Vorbereitung auf

Inhalt

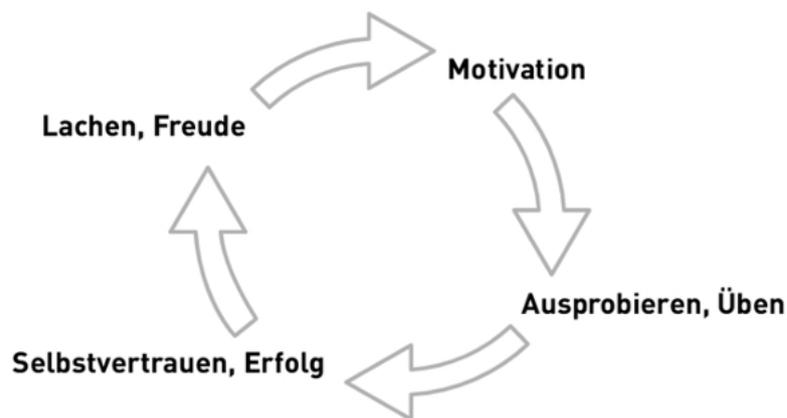
Ausbildungsprogramm	2
Trainingsform	6
Demotraining	10
Übungsbibliothek	17
Anhang	17

Ausbildungsprogramm

Jeder Anlass, den wir mit Kindern durchführen oder durchgeführt sehen, soll sich an folgenden drei «L» orientieren:

- **Lachen** steht für Freude an der Bewegung oder am Erlebnis in der Gruppe.
- **Lernen** heisst sowohl psychisch, motorisch wie auch sozial Fortschritte machen.
- **Leisten** meint die Anstrengung an sich oder die persönliche Bewertung der eigenen Leistung.

Wir schaffen unseren Kindern ein «lernförderndes Klima», indem wir Begeisterung wecken und Freude auslösen.



Erscheinungsformen:

Wir beschäftigen uns mit zwei Spielphasen mit je zwei Erscheinungsformen zu einer Spielphase:

Spielphase: «Wir haben den Ball»

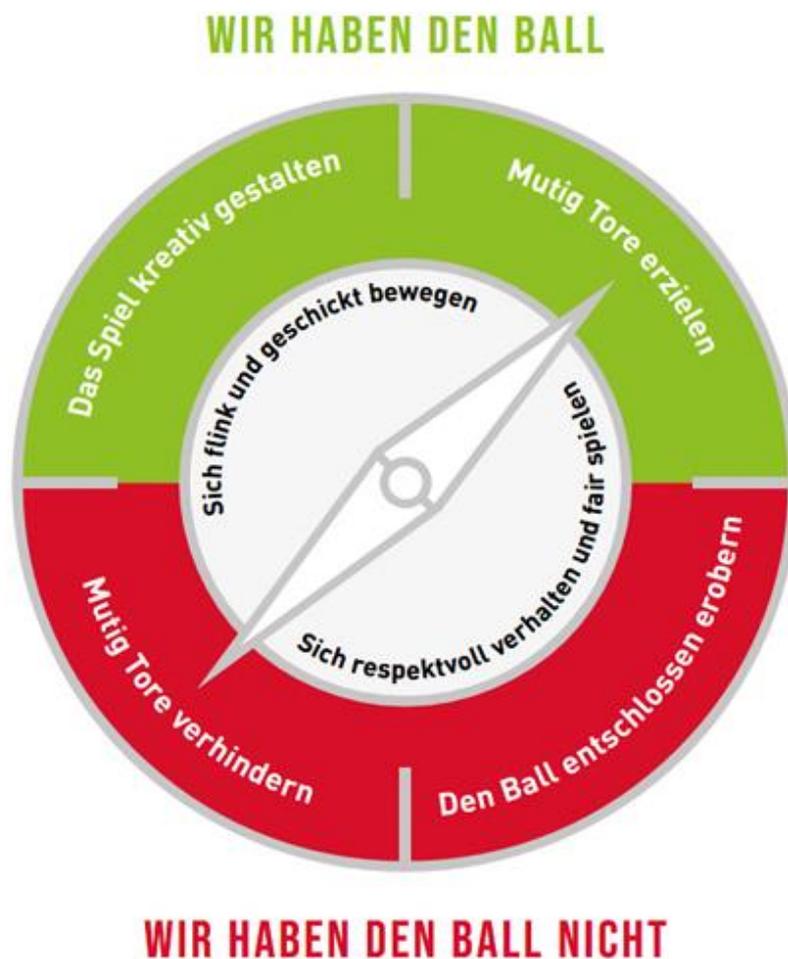
- Das Spiel kreativ gestalten
- Mutig Tore erzielen

Spielphase: «Wir haben den Ball nicht»

- Den Ball entschlossen erobern
- Mutig Tore verhindern

Zusätzlich gibt es noch zwei Erscheinungsformen, welche für beide Spielphasen gelten:

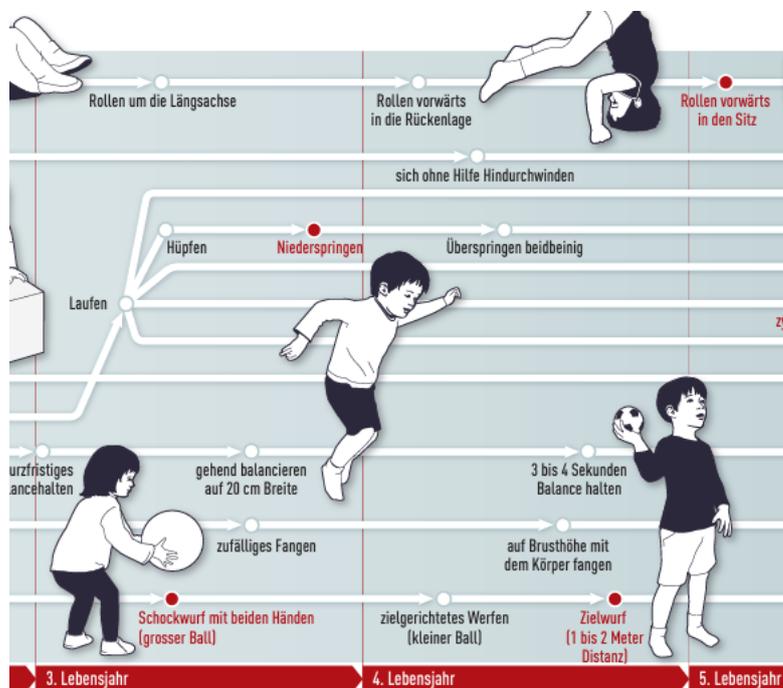
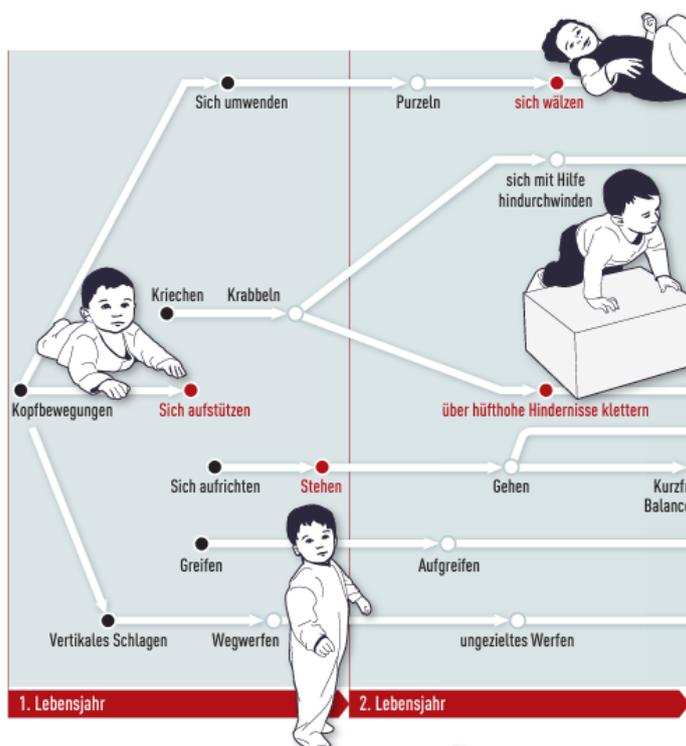
- Sich flink und geschickt bewegen
- Sich respektvoll verhalten und fair spielen

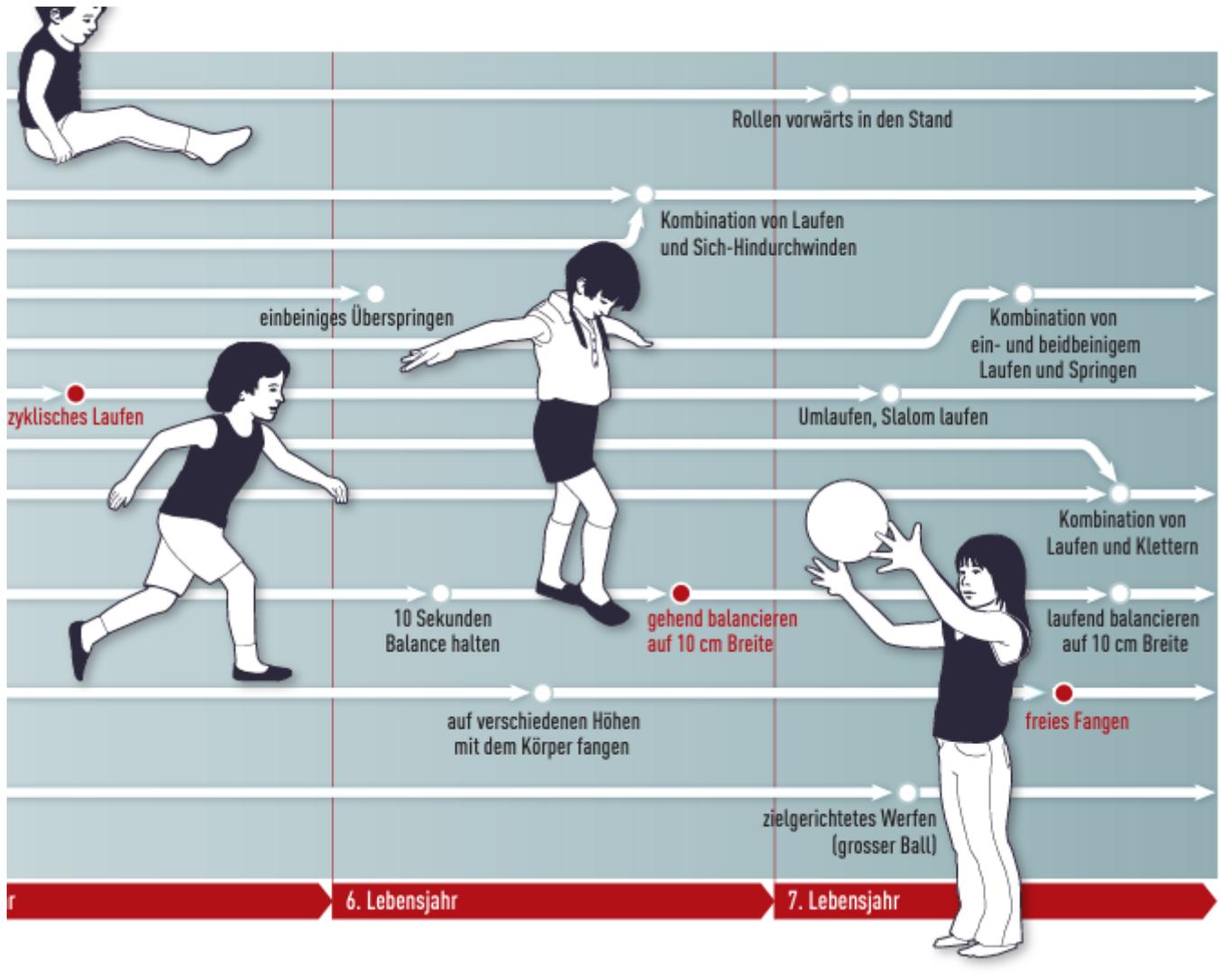


Vielseitigkeit erleben:

Ausbildungskonzept FC Niederweningen

- Anknüpfen an bereits vorhandene Grundformen
- Je breiter Bewegungserfahrung und stabiler Bewegungsformen sind, desto komplexere Bewegungen sind möglich
- Spiel als wichtigste Tätigkeit von Kindern
- Grundlage zu lebenslanger Freude an Sportaktivitäten





Der Spieltag:



Rahmenbedingungen für ein unbeschwertes Spiel:

Spielbetrieb	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Keine Rangierungsspiele ➤ Keine Ausscheidungsspiele
Gleiche Einsatzzeit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jedes Kind spielt gleich viel ➤ Möglichst wenig Wechselspieler/innen
Rotation der Spielpositionen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jedes Kind auf jeder Position ➤ Mehrere Torhüter/innen einsetzen
Zuschauer/innen auf Distanz	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mind. 5 Meter Distanz zum Feld ➤ Elternspielregeln einhalten
Trainer/innen auf Distanz	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stehen zusammen in Coachingzone ➤ Beobachten still und ruhig ➤ Beraten in Pausen

Bedürfnisgerechtes Spiel – Play more Football:

KATEGORIE	SPIELFORMAT	TURNIERTEAMGRÖSSE	TURNIERFORM	SPIELDAUER
G	2 vs. 2 Kleinfeld	Optimal 3 – 4 Spieler/innen	Turnier mit 6 – 8 Spielrunden nach Rotationsystem 7 – 16 Teams	10 Minuten
	3 vs. 3 Kleinfeld			120 Minuten Gesamtdauer Turnier
F	3 vs. 3 Kleinfeld	Optimal 5 – 6 Spieler/innen	Turnier mit 5 – 7 Spielrunden nach Rotationsystem 6 – 12 Teams	12 Minuten
	4 vs. 4 Grossfeld			120 Minuten Gesamtdauer Turnier
E / FF12	3 vs. 3 Kleinfeld	Optimal 8 – 9 Spieler/innen	Turnier mit 6 Spielrunden nach Rotationsystem 4 Teams	Kleinfeld: 8 – 10 Min.
	6 vs. 6 Grossfeld			Grossfeld: 15 Min. à je 3 Spielrunden 120 Minuten Gesamtdauer Turnier

Mehr unter: <https://www.football.ch/sfv/kinder-und-schulfussball/play-more-football.aspx>

Organisation eigener Turniere:

Im Clubhaus gibt es ein «Play more Football-Set». Was aufgestellt werden muss, findet ihr auf diesen Karten. Genügend Zeit einplanen, um aufzustellen. Am besten Eltern um Hilfe bitten.

Trainingsform

Die Trainings im Kinderfussball werden in der Regel nachfolgender Struktur aufgebaut:

- Auffangen und Einleitung
- Hauptteil «Fussball spielen lernen»
 - Erscheinungsformen «Das Spiel kreativ gestalten» / «Den Ball entschlossen erobern».
 - Erscheinungsformen «Mutig Tore erzielen» / «Mutig Tore verhindern».
- Hauptteil «Vielseitigkeit erleben»
 - Erscheinungsform «sich flink und geschickt bewegen».
- Hauptteil «Fussball spielen»
 - Erscheinungsform «sich respektvoll verhalten und fair spielen».
- Ausklang

Trainingsform «Fussball spielen lernen»

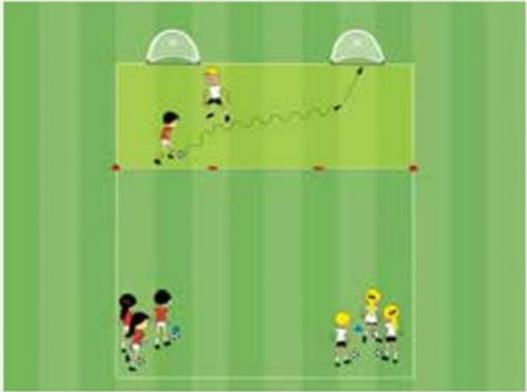
Erscheinungsformen:

- Das Spiel kreativ gestalten
- Den Ball entschlossen erobern

Dribbling	
Ziele	<p>Die Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ können den Ball beidfüssig und eng führen ➤ suchen mutig das 1:1, kennen passende Finten und wenden diese an.
Metaphern	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Den Ball als Hund verstehen ➤ Superman oder Superwoman sein ➤ Körper als-Schutzschild für den Ball einsetzen ➤ Täuschen und schlau sein wie ein Fuchs
Fragen an die Kinder	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wie hast du das Dribbling jeweils gemacht? ➤ Was ist dir gut gelungen? ➤ Was kannst du noch besser machen?

Mögliche Übung:

1:1 mit Umschalten G F E



Offen starten	Ein Kind dribbelt in Richtung Schusszone und versucht im 1:1 ein Tor zu erzielen. Nach dem Abschluss verteidigt es nun. Das nächste Kind startet sofort und sucht den Torabschluss.
Üben	<ul style="list-style-type: none"> - Situation sofort wahrnehmen sowie mit Tempo und schnellen Richtungswechseln ein Tor erzielen - Danach möglichst rasch Verteidigerrolle einnehmen
Wett-eifern	Bilde zwei Teams. Welches Team erzielt mehr Tore? Wechsle nach einem Durchgang die Seiten.

Pass und Ballkontrolle	
Ziele	<p>Die Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ können den Ball kontrollieren und erfolgreich den ersten Ballkontakt in den freien Raum ausführen ➤ spielen einen präzisen und entsprechend dosierten Pass zum/zur Mitspieler/in ➤ können sich freilaufen und anbieten (Sonne scheint dich an) ➤ können Breite und Tiefe schaffen (Blume öffnet sich bei eigenem Ballbesitz)
Metaphern	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fuss als Golfschläger verstehen ➤ Vor dem Pass ein Foto des Ziels machen ➤ Als Superman oder Superwoman mit dem Ball alles können ➤ Körper als Schutzschild für den Ball nutzen ➤ Ball als Sonne begreifen, die einen anscheint ➤ Team als Blume begreifen, die sich bei Ballbesitz öffnet und umgekehrt
Fragen an die Kinder	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Was kannst du tun, damit deine Pässe noch präziser ankommen? ➤ Wie kannst du den Ball noch besser kontrollieren und in den freien Raum mitnehmen? ➤ Hat sich die Blume geöffnet und konnte dich die Sonne anscheinen, oder standst du im Schatten?

Mögliche Übung:

Ab auf die andere Seite		G F E
	Offen starten	Im Spiel 3:3 dürfen die Kinder nur in der Endzone Tore erzielen. Das Team, das einen Treffer erzielt, bleibt in Ballbesitz und greift sofort in die andere Richtung an.
	Üben	– Nach erzieltm Tor sofort auf neue Situation umschalten und freien Raum ausnutzen
	Wett-eifern	Welchem Team gelingen zwei Tore in Folge?

Trainingsform «Fussball spielen lernen»

Erscheinungsformen:

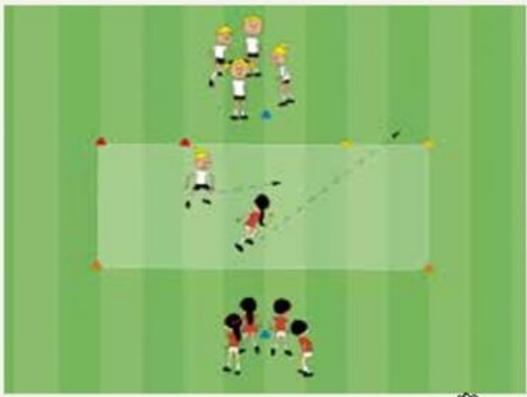
- Mutig Tore erzielen
- Mutig Tore verhindern

Torabschluss	
Ziele	<p>Die Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ können den Ball beidfüssig präzise aufs Tor schiessen ➤ bereiten mit der Ballkontrolle den Torabschluss gezielt vor und schiessen effizient ab ➤ gehen auch ins Tor und können den Ball festhalten
Metaphern	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vor dem Tor entschlossen sein, wie eine Raubkatze ➤ Vor dem Schiessen das Tor fotografieren ➤ Im Tor wie eine Katze springen und sich alle Bälle krallen ➤ Als Torwart die Mitspieler/innen wie ein Orchester dirigieren
Fragen an die Kinder	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Was kannst du bei der Ballkontrolle verändern, damit dir den Torabschluss noch besser gelingt? ➤ Warum ist dir dein Torabschluss gut/noch nicht so gut gelungen? ➤ Hast du die freie Ecke auf dem Tor festgehalten und getroffen? ➤ Wie hast du versucht, den Ball festzuhalten?

Mögliche Übung:

3:3 auf unterschiedliche Tore		G	F	E
	Offen starten	Die Kinder spielen 3:3. Das weisse Team schießt auf das grosse Tor, das rote auf die beiden Minitor. Nach Torerfolg auf die Minitor wechseln die Rollen.		
	Üben	<ul style="list-style-type: none"> - Durch geschicktes Zusammenspiel Überzahl ausnutzen und auf das grosse Tor abschliessen - Durch aktives Mitspielen des Torspielers/der Torspielerin und rasches Angriffsspiel aufs Minitor abschliessen 		
	Wett-eifern	Welches Team schafft ein Tor auf die Minitor und nach dem Seitenwechsel direkt eines auf das grosse Tor?		

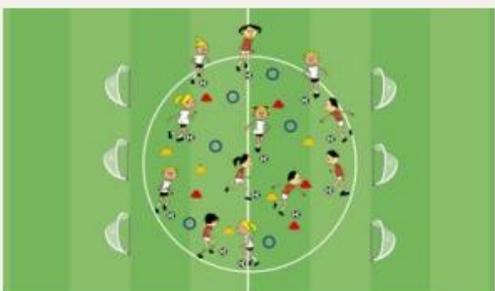
Vielseitigkeit erleben:

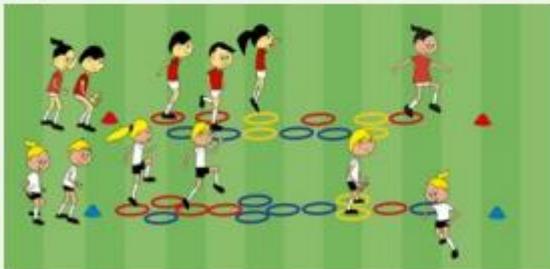
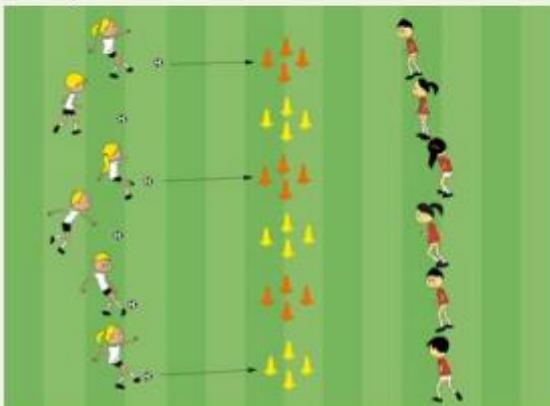
Jäger und Hase		G	F	E
	Offen starten	«Jäger» und «Hase» stehen einander gegenüber. Auf ein Signal hin startet der Hase in die markierte Jagdzone. Gleichzeitig rennt der Jäger los. Je nach Verhalten des Jägers entscheidet sich der Hase, durch das rote oder das gelbe Tor zu sprinten. Der Jäger versucht dabei, den Hasen mit den Händen abzufangen/zu berühren. Danach erfolgt ein Rollenwechsel.		
	Üben	- Mit einer überraschenden Körpertäuschung den Jäger überlisten und durchs Tor sprinten		
	Wett-eifern	Welche Hasen erzielen am meisten Punkte? Wie viele Läufe gelingen, ohne gefangen zu werden? Welcher Jäger schlägt fünf Hasen?		

Demotraining

Beispieltraining G-Junioren:

Thema	Dribbling
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Kinder können den Ball beidfüssig und eng am Fuss führen und dribbeln.
Fragen an die Kinder	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wie kannst du den Ball eng am Fuss führen? ➤ Was machst du, damit den Hindernissen oder den anderen Kindern ausweichen kannst?

Trainingsteil	Skizze	Dauer 75 Min.	Seite im Manual Shortlink zum Video
Auffangen	Freies Kleinfeldspiel 	Offen	S. 60 jsle.ch/dAfk
Einleitung	Reise zum Mond 	10 Minuten	S. 61 jsle.ch/dErm
Hauptteil Fussball spielen	Kleinfeldspiel 3:3 	10 Minuten	S. 81 jsle.ch/d3v3

<p>Fussball spielen lernen</p>	<p>Chaosspiel</p> 	<p>15 Minuten</p>	<p>S. 66</p> <p>jsle.ch/dFcs</p>
<p>Vielseitigkeit</p>	<p>Hüpfen – rund um die Welt</p> 	<p>10 Minuten</p>	<p>S. 80</p> <p>jsle.ch/dVhw</p>
<p>Fussball spielen</p>	<p>Der Match</p> 	<p>20 Minuten</p>	<p>S. 81</p> <p>jsle.ch/dfDM</p>
<p>Ausklang</p>	<p>Bowling</p> 	<p>10 Minuten</p>	<p>S. 82</p> <p>jsle.ch/dBow</p>

Beispieltraining F-Junioren:

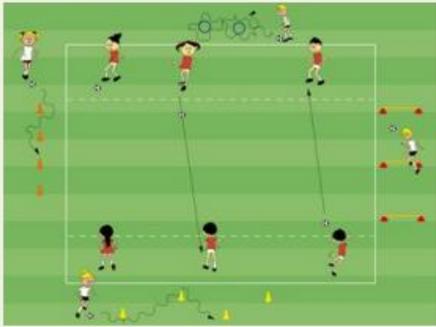
Thema	Torabschluss
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Kinder können den Ball beidfüssig präzise aufs Tor schiessen
Fragen an die Kinder	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warum ist dir dein Torabschluss gut/noch nicht so gut gelungen? ➤ Hast du die freie Ecke auf dem Foto festgehalten und getroffen?

Trainingsteil	Skizze	Dauer 90 Min.	Seite im Manual Shortlink zum Video
Auffangen	Freies Kleinfeldspiel 	Offen	S. 60 jsle.ch/dAfk
Einleitung	Trikottausch 	15 Minuten	S. 62 jsle.ch/deTT
Hauptteil Fussball spielen	Kleinfeldspiel 3:3 	15 Minuten	S. 81 jsle.ch/d3v3

<p>Fussball spielen lernen</p>	<p>Grosser Torschussrundlauf</p> 	<p>15 Minuten</p>	<p>S. 75</p> <p>jsle.ch/dGTR</p>
<p>Vielseitigkeit</p>	<p>Tannenbaum-Fangis</p> 	<p>15 Minuten</p>	<p>S. 80</p> <p>jsle.ch/dTan</p>
<p>Fussball spielen</p>	<p>Der Match</p> 	<p>20 Minuten</p>	<p>S. 81</p> <p>jsle.ch/dfDM</p>
<p>Ausklang</p>	<p>Penalty-König/in</p> 	<p>10 Minuten</p>	<p>S. 82</p> <p>jsle.ch/dPen</p>

Beispieltraining E-Junioren:

Thema	Passen
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Kinder können den Ball kontrollieren und erfolgreich den ersten Ballkontakt in den freien Raum ausführen ➤ Die Kinder spielen einen präzisen und entsprechend dosierten Pass zum Mitspieler/in
Fragen an die Kinder	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Was kannst du tun, damit deine Pässe noch präziser ankommen? ➤ Wie gelingt es dir, den Ball noch besser zu kontrollieren und in den freien Raum mitzunehmen?

Trainingsteil	Skizze	Dauer 90 Min.	Seite im Manual Shortlink zum Video
Auffangen	Freies Kleinfeldspiel 	Offen	S. 60 jsle.ch/dAfk
Einteilung	Passduell 	15 Minuten	S. 62 jsle.ch/dpaS
Hauptteil Fussball spielen	Kleinfeldspiel 3:3 	15 Minuten	S. 81 jsle.ch/d3v3

<p>Fussball spielen lernen</p>	<p>2:1</p>	<p>15 Minuten</p>	<p>S. 70</p> <p>jsle.ch/d2v1</p>
<p>Vielseitigkeit</p>	<p>Feuerball (Tupfball)</p>	<p>15 Minuten</p>	<p>S. 80</p> <p>jsle.ch/dFeB</p>
<p>Fussball spielen</p>	<p>Der Match</p>	<p>20 Minuten</p>	<p>S. 81</p> <p>jsle.ch/dfDM</p>
<p>Ausklang</p>	<p>Linienschiesen</p>	<p>10 Minuten</p>	<p>S. 82</p> <p>jsle.ch/dLiS</p>

Übungsbibliothek

Unter Clubcorner gibt es eine Übungsbibliothek des Fussballverbands. Dort gibt es für jeden spezifischen Bereich des erwähnten Trainingsschemas diverse Übungsvorschläge. Zusätzlich sind wir als Verein Mitglied von «advance.football». Alle Trainerinnen und Trainer haben ein Anrecht auf ein Login. Mit dem Login gelangt man zu vielen verschiedenen Übungen. Die Übungen werden auch via Videos erläutert. Gerne dürfen diese Übungen in die Trainings eingebaut werden.

Anhang

Im Anhang liegt der Verhaltenskodex bei.