

Ausbildungskonzept des FC Niederweningen

Nachwuchsalter der D-, C- und B-Juniorinnen und Junioren

- Im Nachwuchsalter der D-, C- und B-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 D-Juniorinnen:

- Vorbereitung für den Übertritt des 11er-Fussballs
- Individuelle Fortschritte erzielen
- Der Spass am Fussball steht im Vordergrund

Folgende Ziele gelten im Nachwuchsalter der C-Juniorinnen:

- Übergang in den 11er-Fussball
- Angewöhnung an den grösseren Ball, an das grössere Feld und an die Taktiken des 11er-Fussballs
- Individuelle Fortschritte erzielen
- Der Wettkampf und die Ziele rücken in den Vordergrund
- Der Spass am Fussball steht weiterhin im Zentrum

Folgende Ziele gelten im Nachwuchsalter der B-Juniorinnen:

- Aneignung von taktischen Möglichkeiten im 11er Fussball
- Körperliche Vorbereitung für den aktiven Fussball
- Individuelle Fortschritte erzielen
- Anerkennung der Wichtigkeit eines Teams
- Der Spass am Fussball steht weiterhin im Zentrum

Inhalt

Ausbildungsprogramm	2
Trainingsschema – Struktur und Inhalt	21
Übungsbibliothek	22
Anhang	22
Demotraining Muster	22
Demotraining leeres Formular	22
Verhaltenskodex	22

Ausbildungsprogramm

Wir trainieren nach dem Prinzip des «spielorientierten Trainings». Die Inhalte der Trainings sind in 5 Kategorien aufgeteilt. Die entsprechenden Erscheinungsformen dienen als Lernziele für Spielerinnen und Spieler sowie auch als Ausbildungsschwerpunkte für Trainierinnen und Trainer.

5 Kategorien	Erscheinungsformen
Spielphase «Wir haben den Ball»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Das Spiel variantenreich und situationsangepasst aufbauen ➤ Torchancen variantenreich vorbereiten und erfolgreich abschliessen ➤ Offensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten
Spielphase «Wir haben den Ball nicht»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ballorientiert kompakt und situationsangepasst verteidigen ➤ Defensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten
Spielphasen «Wir erobern den Ball» und «Wir verlieren den Ball»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schnell umschalten
Athletik und Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explosiv und dynamisch agieren ➤ Den Körper stabil halten ➤ Viele intensive Spielaktionen bis ans Spielende ausführen
Persönlichkeit und Team	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Positiv miteinander umgehen ➤ Mutig und selbstbewusst zum Nutzen des ganzen Teams handeln

Basis für das Spielorientierte Training bilden die vier Entwicklungsdimensionen im Fussball:



Kategorie 1 – Spielphase «Wir haben den Ball»:

Erscheinungsformen:

- Das Spiel varianten reich und situationsangepasst aufbauen

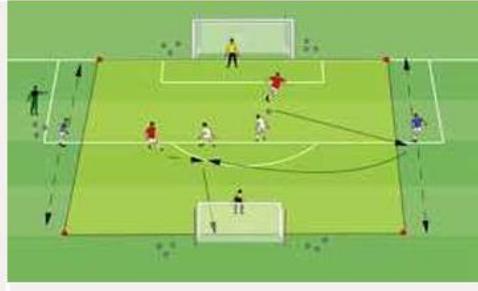
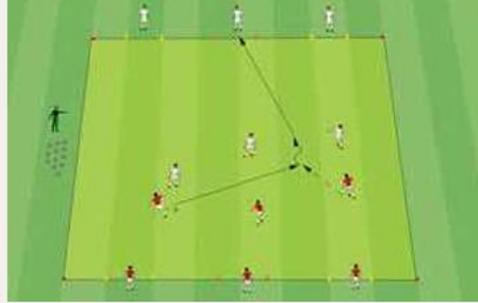


- Torchancen variantenreich vorbereiten und erfolgreich abschliessen
- Offensive Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten

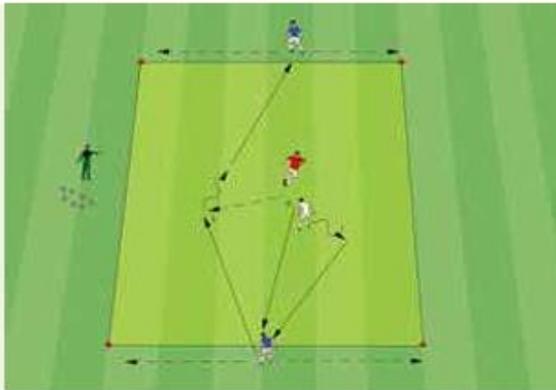
Taktische Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Breite und Tiefe nutzen ➤ Lösungen anbieten ➤ Angriff abschliessen
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Spieler/innen kennen die Prinzipien der taktischen Ausrichtung in der Spielphase «Wir haben den Ball». Begriffe wie «Raumgewinn», «Tiefe und Breite nutzen» sowie «Gut getimtes Freilaufen» sind ihnen geläufig ➤ Die Spieler/innen wenden die Prinzipien im Spiel an. ➤ Die Spieler/innen nehmen Raum, Mitspieler/innen und Gegenspieler/innen wahr und erkennen erfolgversprechende Möglichkeiten in offensiver Spielrichtung.
Coachingpunkte	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Informationsaufnahme Raum, Mitspieler/innen, Gegenspieler/innen und Spielmöglichkeiten erkennen. In Tornähe entschlossen den Abschluss suchen ➤ Freilaufen Gut «getimt» Anspielmöglichkeit bieten [lang oder kurz). Positionswechsel ➤ Feldbesetzung Breite und Tiefe nutzen Raumgewinn ➤ Kommunikation Mitspieler/innen unterstützen
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ist es dir gelungen, die Breite und Tiefe des Spielfeldes zu nutzen? Konntest du dir daraus Vorteile verschaffen? ➤ Warst du zu jeder Zeit anspielbar? ➤ Hast du deine Angriffe erfolgreich abgeschlossen? Wenn nein, warum nicht? Welches Prinzip hast du vernachlässigt? Was kannst du verbessern [individuell/als Team)? ➤ Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?

Mögliche Übungen:

Basisspielform
Spielformen

	 <p>Spielfeldgrösse: 32 x 30 Meter</p>	<p>2 gegen 2 plus 2 Joker und 2 Torhüter/innen Das Team in Ballbesitz versucht mit Hilfe der Aussenspieler/innen ein Tor zu erzielen.</p>
	 <p>Spielfeldgrösse: 35 x 25 Meter</p>	<p>3 gegen 3 mit 6 Zielspieler/innen in den Pylonentoren Das Team in Ballbesitz versucht, die Zielspieler/innen des gegnerischen Teams anzuspielen. Sobald dies gelingt, spielen die 3 Zielspieler gegen die 3 roten Spieler.</p>
	 <p>Spielfeldgrösse: 50 x 40 Meter</p>	<p>4 gegen 4 plus 2 Joker und 2 Torhüter/innen Das Ziel ist, die offensive Überzahl zu nutzen, da die Joker immer mit dem Team in Ballbesitz spielen.</p>

Übungen

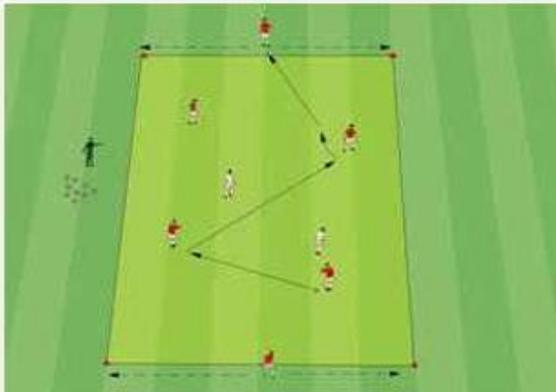


Spielfeldgrösse: 15 x 12 Meter

1 gegen 1 plus 2 Joker

Der oder die Spielerin im Ballbesitz kann mit den Jokern spielen.

Freies Spielverhalten in der Mitte und 2 Ballkontakte für die Joker. Ziel ist, von einem Joker zum anderen zu spielen (= 1 Punkt). Gelingt dies, kommt ein neuer Ball von der Trainerin oder dem Trainer.

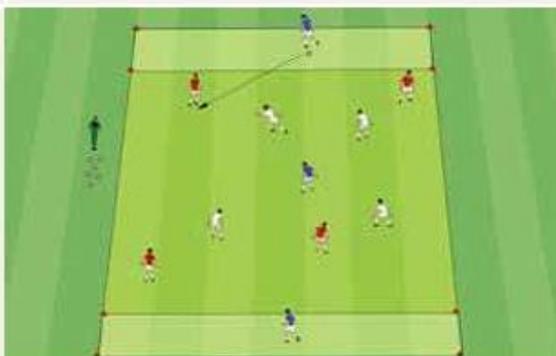


Spielfeldgrösse: 20 x 15 Meter

6 gegen 2

Das Ziel besteht darin, abwechselnd mit den beiden Aussenspieler/innen zu spielen.

Nach Ballgewinn versuchen die defensiven Spieler/innen (weiss) die Aussenspieler/innen anzu-spielen.



Spielfeldgrösse: 35 x 20 Meter

4 gegen 4 plus 3 Joker

4 gegen 4 mit jeweils 1 Joker in den Aussenzonen und 1 Joker innerhalb des Spielfeldes. Die Mannschaft in Ballbesitz versucht, den Ball von einer Aussenzone in die andere Aussenzone zu spielen. Die Spielrichtung wechselt ständig.



Kategorie 2 – Spielphase «Wir haben den Ball nicht»:

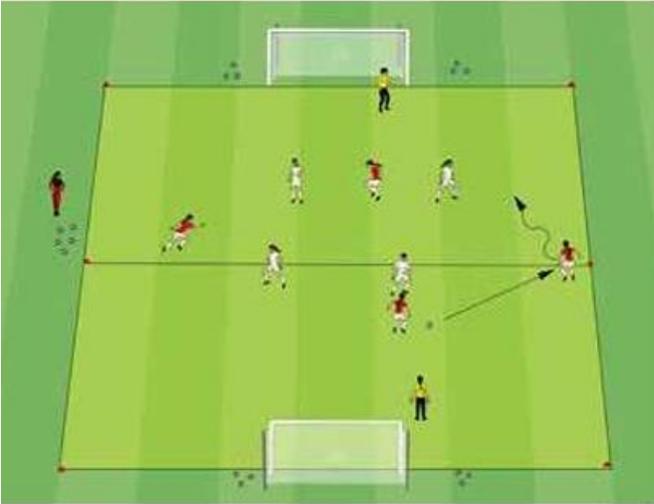
Erscheinungsformen:

- Ballorientiert, kompakt und situationsangepasst verteidigen
- Defensiv Zweikämpfe mutig und erfolgreich bestreiten

Taktische Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ballbesitzer/innen unter Druck setzen ➤ Pässe abfangen (absichern) ➤ Pyramide bilden
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Spieler/innen kennen die Prinzipien der taktischen Ausrichtung in der Spielphase «Wir haben den Ball nicht». Begriffe wie «Ballbesitzer/innen unter Druck setzen», «Pässe abfangen und «Pyramide bilden» sind ihnen geläufig. ➤ Die Spieler/innen wenden die Prinzipien der taktischen Ausrichtung im defensiven Spiel an. ➤ Die Spieler/innen nehmen Raum, Mitspieler/innen und Gegenspieler/innen wahr und erkennen Spielsituationen im defensiven Spiel.
Coachingpunkte	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ballorientierung ➤ Kommunikation ➤ Ballnächste/r Spieler/in Direkten Weg zum Tor schliessen Ballführende/n unter Druck setzen Gegner/in steuern ➤ Ballfernere Spieler/innen Mitspieler/innen absichern Passweg schliessen
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Habt ihr die gegnerischen Angriffe erfolgreich unterbunden? Wenn nein, welches Prinzip habt ihr vernachlässigt? Warum? Was müsst ihr verbessern (individuell/als Gruppe)? ➤ Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?

Mögliche Übungen:

Basisspielform



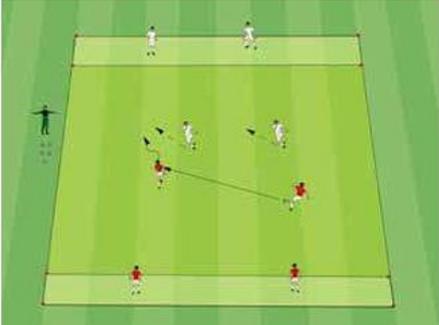
4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen
 Das Spiel findet ohne weitere Auflagen statt, einzig die defensive Positionierung ist zu beachten (2 Linien).

Spielfeldgröße: 32 x 25 Meter

Spielformen





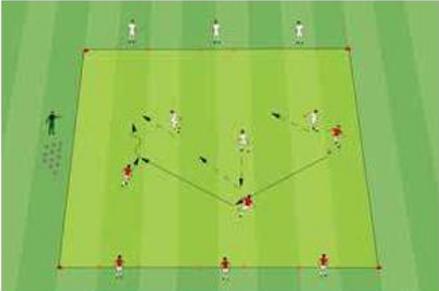


Spielfeldgröße: 25 x 20 Meter

2 gegen 2 mit Zielzonen
 Die 2 Defensivspieler/innen (Team Weiss) verteidigen die eigene Zielzone. Nach einem Ballgewinn haben sie die Möglichkeit, nach vorne in die Zielzone zu dribbeln oder zu den Spieler/innen in der neutralen Zone zurückzuspielen.





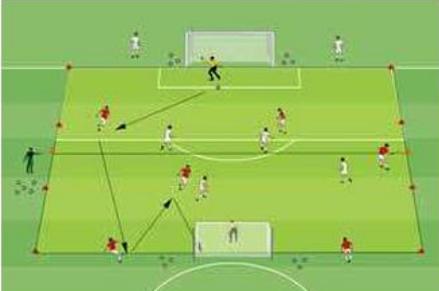


Spielfeldgröße: 30 x 25 Meter

3 gegen 3 auf 3 Pylonentore
 Das defensive Team verhindert den Pass oder das Dribbling durch die drei Pylonentore.



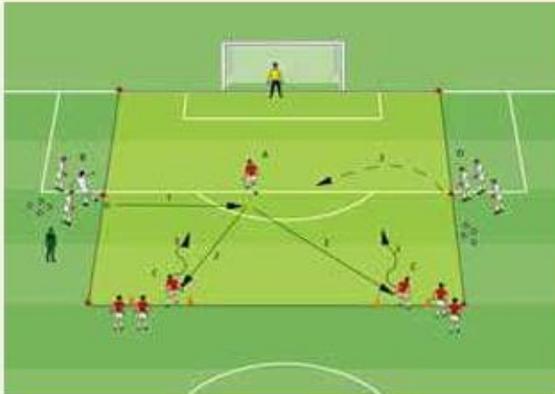




Spielfeldgröße: 40 x 40 Meter

4 gegen 4 plus 2 Torhüter/innen mit 2 offensiven Anspielstationen pro Team
 Vertikale Zuspiele auf die Zielspieler/innen nur flach und aus der eigenen Platzhälfte spielen.

Übungen



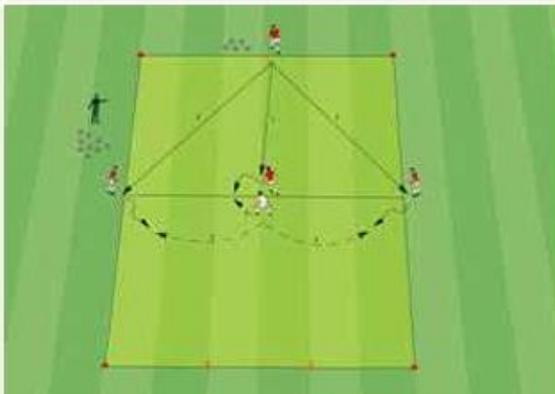
Spielfeldgröße: 30 x 20 Meter

1 gegen 1 plus 1 Torhüter/in

A erhält das Zuspiel von einem/r seitlichen Spieler/in B (Verteidigung) und bringt eine/n Spieler/in C hinter einem Pylonentor (freie Wahl) ins Spiel.

Der/die seitliche Spieler/in D gegenüber kommt als Verteidiger/in ins Spiel und verteidigt im 1 gegen 1 das grosse Tor.

Maximal 1 Umschaltphase spielen.



Spielfeldgröße: 15 x 8 Meter

1 gegen 4

Die Offensivspieler/innen versuchen, mit 2 Ballkontakten das Pylonentor zu treffen. Der/die Verteidiger/in versucht, mit optimalem Verschieben das Tor zu verhindern.

Abseits berücksichtigen.



Spielfeldgröße: 40 x 40 Meter

6 gegen 6

4 gegen 4 mit je 2 Zielspieler/innen pro Team. Alle bleiben in ihren Zonen.

Die 4 Verteidiger/innen verhindern das vertikale Zuspiel zu den Zielspieler/innen.

Kategorie 4 – Athletik und Gesundheit:

Erscheinungsformen:

- Explosiv und dynamisch agieren
- Den Körper stabil halten
- Viele intensive Spielaktionen bis ans Spielende ausführen

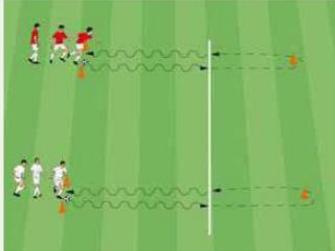
Explosivität:

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Spieler/innen verbessern die Explosivität bei jeder Trainingseinheit und während der gesamten Saison.
Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Eine Trainingsform zur Explosivität gehört in jede Trainingseinheit. ➤ Am besten am Ende des Einstiegs nach einem angepassten und zielgerichteten Aufwärmen. ➤ Spielerische Situationen und Zweikämpfe fordern den maximalen Einsatz der Spieler/innen. ➤ Erholungszeit: 10- bis 20-fache Dauer der Belastungszeit, abhängig von der Laufdistanz. ➤ Vollständig erholen zwischen den Wiederholungen.
Coachingpunkte und Organisation	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Beobachte das Geschehen und treibe die Spieler/innen an. ➤ Achte auf eine effiziente Organisation.

Mögliche Übungen:

Integrierte Trainingsformen





Dribbling und Explosivität

Je ein/e Spieler/in jeder Mannschaft dribbelt den Ball, stoppt ihn auf der Linie, sprints um das Hütchen, nimmt den Ball wieder mit und dribbelt durch das Pylonentor.

1 Punkt pro Durchgang für das Siegerteam.

Varianten:

- Den Ball für nächste/n Spieler/in stoppen = Stafette
- Abschnitte mit und ohne Ball tauschen

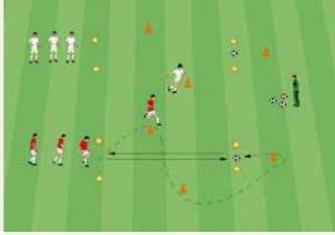


Richtungswechsel bei der Sprintstrecke einbauen



Vor/nach der Richtungsänderung einen Sprung integrieren





Sprint und Pass

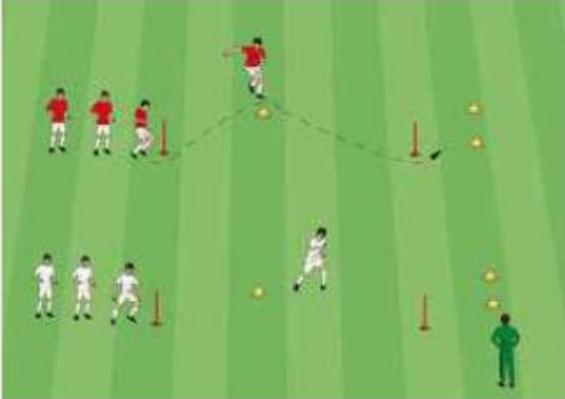
Ein/e Spieler/in jeder Mannschaft läuft im Slalom um die Hütchen herum und passt den Ball dem/der nächsten Spieler/in zu. Diese/r passt zurück und sprints sogleich los.



Mehrere Richtungsänderungen einbauen



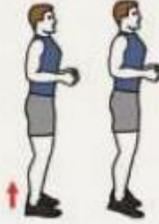
Die Laufstrecke bis auf 35 Meter erweitern

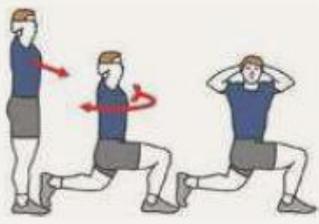
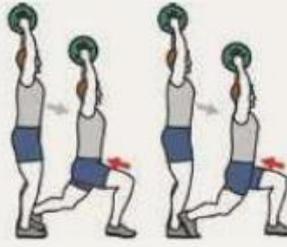
Isolierte Trainingsformen		
		<p>Explosive Antrittsübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bodenkontakt auf Vorderfuss - Aktiver Armeinsatz - Dynamisch nach oben und nach vorne stossen <p>In der Abbildung nach einem «fallenden Start»</p>
		<p>Startpositionen variieren Beispiel: aus kniender Position</p>
		<p>Über längere Strecken sprinten (mehr als 35 Meter)</p>
		<p>Laufduell mit Richtungswechseln</p> <p>Je ein/e Spieler/in beider Teams durchläuft auf ein Signal die markierte Strecke. Wer gewinnt, erhält einen Punkt für sein Team.</p>
		<p>Anzahl der Richtungswechsel erhöhen</p>
		<p>Winkel der Laufwege verändern</p>

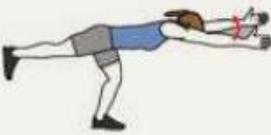
Körperstabilität und Mobilität:

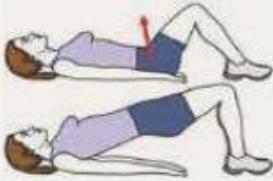
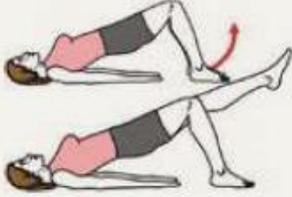
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Körperstabilität und Mobilität verbessern ➤ Verletzungen vorbeugen
Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Regelmässiges Koordinations- und Muskelaufbautraining ➤ Prävention von Verletzungen ➤ Arbeit mit Zeitvorgaben - nicht mit Anzahl Wiederholungen
Coachingpunkte und Organisation	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe die Aufgaben und deine Anweisungen dem Alter und dem Trainingsstand der Spieler/innen an ➤ Nenne jeweils 2 oder 3 wichtige Punkte in Bezug auf korrektes Üben. ➤ Achte auf eine hohe Qualität der Ausführungen.

Mögliche Übungen:

Bereich 1: Fussgelenk		
		<p>Kräftigung</p> <p>Füsse schulterbreit auseinander, Blick nach vorne gerichtet</p> <p>Fersen vom Boden abheben und senken. Übung wiederholen und dabei den Kopf oben halten</p>
		<p>Die gleiche Übung einbeinig ausführen</p>
		<p>Gleiche Übung mit einem Ball in den Händen: vor der Brust, über dem Kopf, mit Armbewegungen etc.</p> <p>Ein- oder beidbeinige Ausführung</p>

Bereich 2: Knie		
		<p>Ausfallschritt und Rumpfrotation</p> <p>Einen grossen Schritt nach vorne ausführen (vorderes Knie bei ca. 90 Grad). Kopf und Schultern zu einer Seite und wieder zurück drehen.</p> <p>Rücken gerade halten, die Bauchmuskeln sind angespannt, die Hände hinter dem Kopf und der Blick nach vorne gerichtet.</p> <p>Die Übung auf der anderen Seite wiederholen</p>
		<p>Die gleiche Übung mit einem Ball ausführen. Die Arme sind über dem Kopf ausgestreckt.</p>
		<p>Den Ball im Ausfallschritt auf Hüfthöhe halten, ihn dynamisch gegen die Wand werfen, auffangen und wiederholen. Position stabil halten.</p> <p>Variante: Zu zweit den Ball einander zuspiesen.</p>

Bereich 3: Ischios		
		<p>Einbeinstand</p> <p>Im Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie das hintere Bein anheben, sich dabei nach vorne beugen und die Arme so weit wie möglich nach vorne strecken.</p> <p>Den Rücken und den Kopf gerade halten.</p>
		<p>In der einbeinigen Waageposition mit den gestreckten Armen kleine dynamische Bewegungen ausführen.</p> <p>Variante: Verwendung eines Gummibandes.</p>
		<p>In der einbeinigen Waageposition das Bein und die Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen. Dabei den Rücken gerade und den Kopf aufrecht halten. Die Bauchmuskeln anspannen.</p>

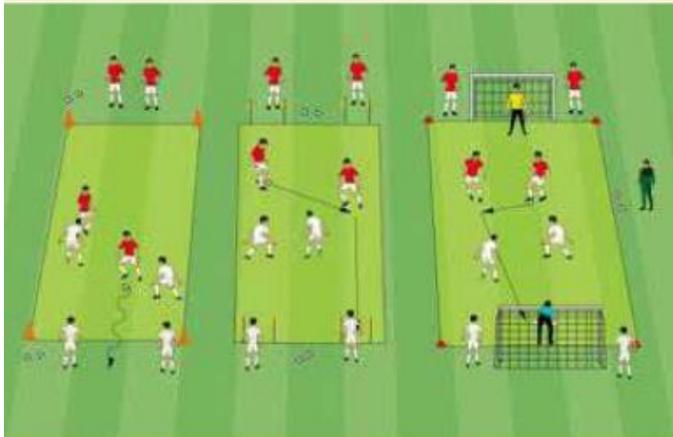
Bereich 4: Hüfte		
		<p>Hüftheber</p> <p>Startposition auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen. Das Gesäss anheben, bis der Oberschenkel mit dem Rumpf eine Linie bildet. Die Position halten</p> <p>Vorstellungshilfe: Du wirst am Bauchnabel nach oben gezogen.</p>
		<p>Aus der Ausgangsposition abwechselnd einen Fuss anheben. Den Rücken gerade halten, Bauch- und Gesässmuskeln anspannen</p>
		<p>Aus der einbeinigen Ausgangsposition das Becken heben und senken</p>

Ermüdungsresistenz:

Ziel	➤ Ermüdungsresistenz verbessern
Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spielformen bevorzugen ➤ Verschiedene Faktoren können die Parameter und die Intensität eines Spiels beeinflussen: Spielfeldgröße, Anzahl der Spieler, Regeln, Coaching.
Coachingpunkte und Organisation	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Führe die Spielformen so spielnah wie möglich durch. ➤ Passe, wenn notwendig, die Parameter an. ➤ Leg genügend Bälle bereit, damit keine Pausen entstehen.

Mögliche Übungen:

Spielformen auf kleinen Feldern



Spielfeldgröße: 20 x 15 Meter

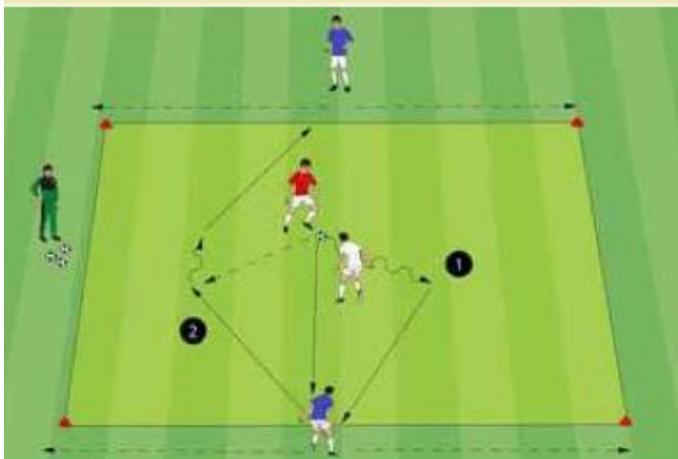
2 gegen 2 mit verschiedenen Regeln

- Spiel auf Linientore
- Spiel auf kleine Tore
- Spiel auf Tore mit Torhüter/innen

Parameter:

- 2 bis 4 Durchgänge zu je 1,5 Minuten mit gleich langer passiver Erholung auf jedem Spielfeld.
- Bei den Spielfeldwechseln 2 bis 3 Minuten erholen

Spielformen auf kleinen Feldern



Spielfeldgröße: 20 x 15 Meter

1 gegen 1 plus 2 Joker

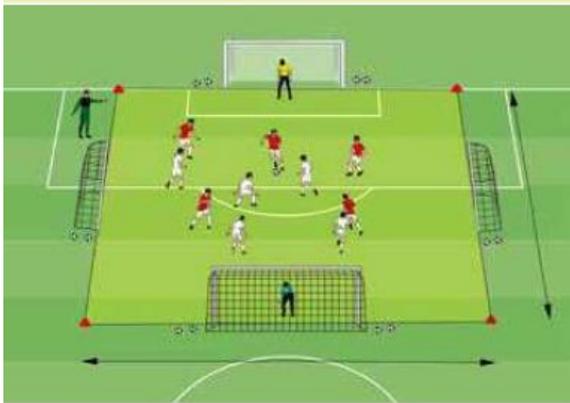
Spiel 1 gegen 1 mit zwei Jokern ausserhalb des Feldes.

Maximal 2 Ballkontakte für die Joker.

Parameter:

- 6 bis 8 Durchgänge zu je 15 bis 30 Sekunden
- Pause zwischen den Durchgängen: 1 bis 1,5 Minuten
- 2 Serien
- Serienpause: 2 bis 3 Minuten

Spielformen auf mittelgrossen Feldern



Spielfeldgrösse: 30 x 30 Meter

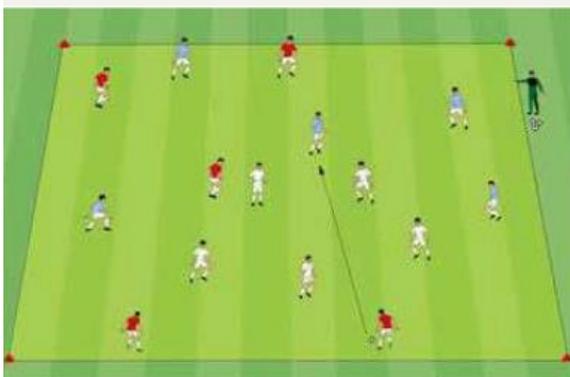
Spiel in zwei Richtungen

Der/die Trainer/in zeigt jeweils an, auf welche Tore gespielt wird.

Beim Spiel auf die seitlichen Tore fungieren die Torhüter/innen als Joker und spielen mit der Mannschaft, die im Ballbesitz ist.

Parameter:

- 4 bis 6 Durchgänge zu je 3 bis 5 Minuten
- Passive Erholung zwischen den Durchgängen: 3 Minuten



Spielfeldgrösse: 30 x 30 Meter

5 gegen 5 plus 5

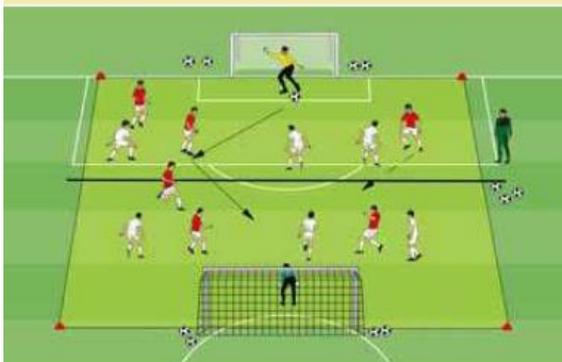
Zwei Teams spielen zusammen auf Ballbesitz. Das dritte Team versucht, den Ball zu erobern. Sobald dies gelingt, ist die Mannschaft, die den Ball verloren hat, das defensive Team.

Achtung: Wechsle das Team, wenn das defensive Team zu lange keinen Ball erobern kann.

Parameter:

- 3 bis 6 Durchgänge zu je 3 bis 5 Minuten
- Passive Erholung zwischen den Durchgängen: 3 Minuten

Spielformen auf grossen Feldern



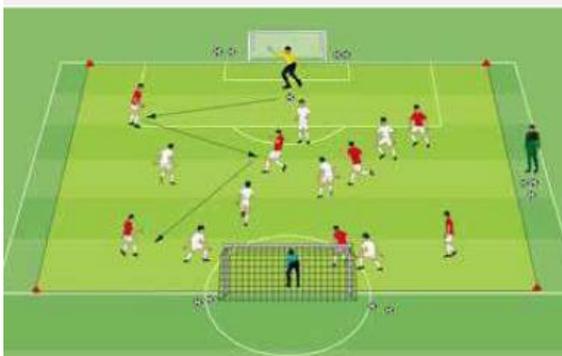
Spielfeldgrösse: 45 x 35 Meter

6 gegen 6 mit Torhüter/innen

3 gegen 3 in jeder Spielfeldhälfte. In der offensiven Spielfeldhälfte darf die ballbesitzende Mannschaft im «4 gegen 3» angreifen.

Parameter:

- 5 bis 7 Minuten pro Durchgang
- Gesamtdauer: 15 bis 20 Minuten



Spielfeldgrösse: 50 x 45 Meter

7 gegen 7 mit Torhüter/innen

Normales Spiel

Steigerung:

- Anzahl der Ballkontakte limitieren
- Tore zählen nur, wenn sich alle Spieler/innen in der gegnerischen Platzhälfte befinden

Parameter:

- 3 bis 6 Durchgänge zu je 3 bis 5 Minuten
- Passive Erholung zwischen den Durchgängen: 3 Minuten
- 3 bis 4 Serien

Kategorie 5 – Persönlichkeit und Team:



Erscheinungsformen:

- Positiv miteinander umgehen
- Mutig und selbstbewusst zum Nutzen des ganzen Teams handeln

Mentale Stärke:

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Spieler/innen verbessern ihre mentale Stärke. ➤ Sie entwickeln ein positives und zielführendes Verhalten auf dem Platz.
Erkennungsmerkmale	<p>Der/die Spieler/in ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nimmt mutig Herausforderungen an und handelt entschlossen. ➤ ist jederzeit mit Aufmerksamkeit bei der Aufgabe. ➤ übernimmt Verantwortung. ➤ gibt immer alles. ➤ erfüllt ehrgeizig und mit hohem Einsatz die gestellte Aufgabe. ➤ setzt sich mit grosser Anstrengung für die Sache und das Team ein. ➤ lenkt die Spielfreude und Leidenschaft sowie Druck und Frustration in die richtigen Bahnen. ➤ kommuniziert mit den Teammitgliedern verbal und nonverbal gewinnbringend. ➤ ist geistig beweglich. ➤ passt sich neuen Spielanforderungen an.
Coachingpunkte und Organisation	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Beobachte das Geschehen und treibe die Spieler/innen an. ➤ Achte auf eine effiziente Organisation.

Mögliche Übungen:

Selbstbewusstsein



Spielfeldgröße: 40 × 40 Meter

Prognosetraining mit Schwierigkeitswahl

3 Angreifer/innen haben 5 Angriffe zur Verfügung. Dabei wählen sie jeweils, ob sie gegen 1, 2 oder 3 Verteidiger/innen antreten. Erobert das verteidigende Team den Ball, darf es auf beide Tore punkten. Die Angreifer/innen prognostizieren vor Beginn der Übung, wie viele Punkte sie erzielen. Sie erhalten bei Torerfolg für jede/n eingesetzte/n Verteidiger/in einen Punkt. Bei einem Tor der Verteidiger/innen erhalten diese die umgekehrte Anzahl Punkte (bei 1 Verteidiger/in 3 Punkte).

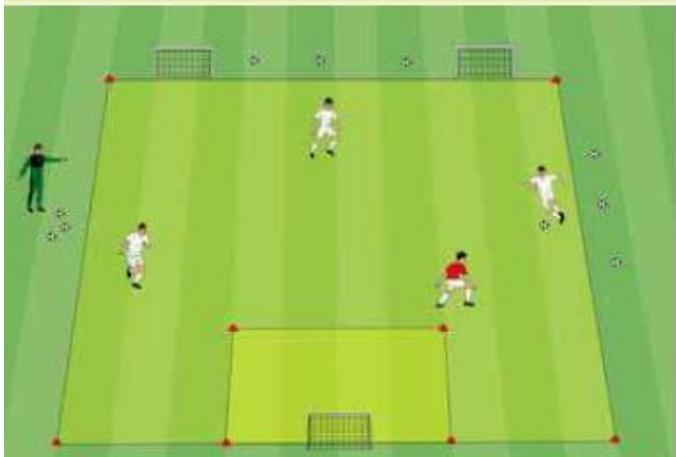
Entwicklungsfragen:

- Wie realistisch war die Prognose?
- Was habt ihr gefühlt?
- Was haben sie bewirkt?
- Wie seid ihr damit umgegangen?

Umsetzungshinweise

Vergleiche die Prognose der Angreifer/innen mit den Ergebnissen. Achte dabei auf Risikobereitschaft, Mut, entschlossenes Handeln und Umgang mit Herausforderungen. Sprich Über- oder Unterschätzung an und lobe gewünschtes Verhalten.

Engagement



Spielfeldgröße: 15 × 15 Meter

Durchhaltetraining

3 Angreifer/innen haben 10 Bälle zur Verfügung und sollen möglichst viele Tore erzielen. 1 Verteidiger/in schirmt das Tor ab. Erobert diese/r den Ball, versucht er/sie ihn in eines der beiden gegenüberliegenden Tore zu spielen. Niemand darf die Zone vor dem Tor betreten.

Zeit stoppen, die der Verteidiger durchhält.
Dauer: ca. 30 bis 90 Sekunden pro Sequenz.

Entwicklungsfragen:

- Wie hast du dich gefühlt?
- Hast du bis zum Schluss alles gegeben?

Umsetzungshinweise

Besprich nach der Übung die zentralen Punkte kurz und gib ein entsprechendes Feedback. Lobe gewünschtes Verhalten individuell und unabhängig vom Erfolg.

Emotionale Regulation



Spielfeldgrösse: 45x50 Meter

Dampfkochtopf

Fünf Angreifer/innen starten mit einem 5 gegen 1 und versuchen, Tore zu erzielen. Nach jedem Tor oder wenn der Ball ins Aus geht, holt ein/e Angreifer/in den nächsten Ball. Erobern die Verteidiger/innen den Ball, dürfen sie auf die kleinen Tore abschliessen. Nach jeweils 20 Sekunden kommt ein/e nächste/r Verteidiger/in ins Feld, bis zum 5 gegen 5.

Die Angreifer/innen haben 10 Bälle zur Verfügung. Es werden die erzielten minus die erhaltenen Tore gezählt.

Dauer: 10 Durchgänge/Bälle.

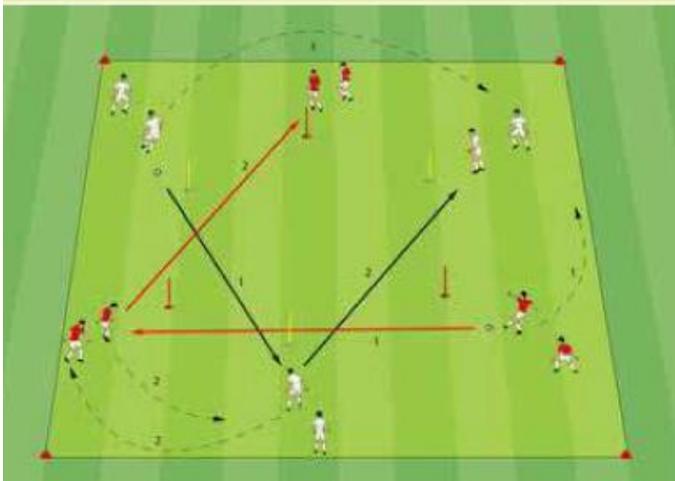
Entwicklungsfragen:

- Was habt ihr gefühlt?
- Was haben sie ausgelöst?
- Wie seid ihr damit umgegangen?

Umsetzungshinweise

Betone vor Spielbeginn, dass es in der Übung darum geht, dass die Angreifer/innen die Zeit der Überzahl möglichst schnell nutzen und alle Tore erzielt haben, bevor die verteidigende Mannschaft komplett ist.

Konzentration



Spielfeldgrösse: 20x20 Meter

Konzentrationsdreieck

3 Angreifer/innen haben 10 Bälle zur Verfügung. Die beiden Gruppen lassen jeweils einen Ball in der eingezeichneten Richtung zirkulieren. Nach dem Pass muss der/die Spieler/in auf eine andere Position wechseln. Beide Bälle sollen möglichst lange in Bewegung bleiben.

Die Übung funktioniert auch als Gruppenwettkampf.

Dauer: 1 bis 2 Minuten pro Sequenz.

Entwicklungsfragen:

- Gelingt es dir, die Konzentration lange aufrecht zu erhalten?
- Was lenkt dich ab? Worauf kannst du dich fokussieren?

Umsetzungshinweise

Lobe Spieler/innen, die sich durch hohe Aufmerksamkeit auszeichnen.

Kommunikation



Spielfeldgrösse: 50 × 45 Meter

Fussball ohne Worte

Es wird eine Spielform mit folgenden Auflagen organisiert:

1. Sprechen verboten
2. Nur 1 Spieler/in darf sprechen
3. Nur der/die Torhüter/in darf sprechen
4. Die Anzahl der Spieler/innen, die kommunizieren dürfen, wird sukzessive erhöht.

Nach jeder Spielsequenz mit den Spieler/innen das Verhalten in Bezug auf die Kommunikation besprechen

Dauer: 3 Minuten pro Sequenz

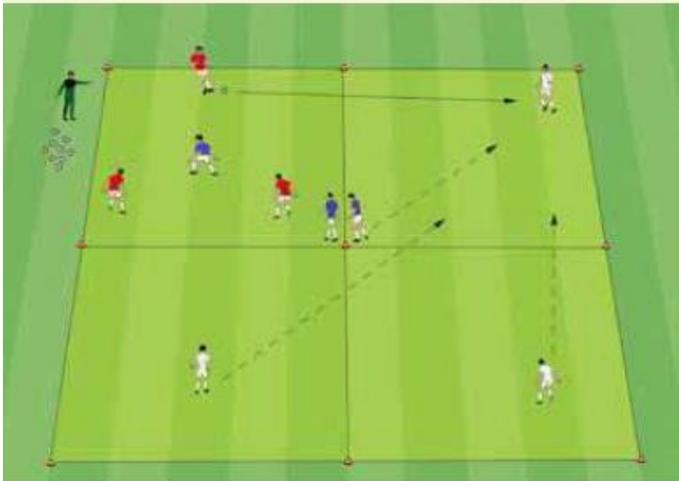
Entwicklungsfragen:

- Was ist dir aufgefallen?
- Was hat sich bewährt?
- Was hast du als schwierig empfunden?
- Welche Lösungen habt ihr gefunden?

Umsetzungshinweise

Lobe effizient kommunizierende Spieler/innen öffentlich.

Flexibilität



Spielfeldgrösse: 4 Felder à 12 × 12 Meter

Feldwechsel

Die 3 roten Spieler/innen versuchen, nach mindestens 5 Pässen jemanden von Team Weiss anzuspielen. Wenn der Pass gelingt, versuchen die 3 weissen Spieler/innen, zusammen so schnell wie möglich in die Zone des Balls zu gelangen. Die 3 roten Spieler/innen verteilen sich auf die 3 verbliebenen Vierecke. Der/die nächste blaue Verteidiger/in greift ein. Ein neues 3 gegen 1 wird gespielt.

Erobert der/die Verteidiger/in den Ball, versucht er/sie, eine/n der Spieler/innen in den 3 anderen Vierecken anzuspielen.

Dauer: 10 bis 15 Minuten

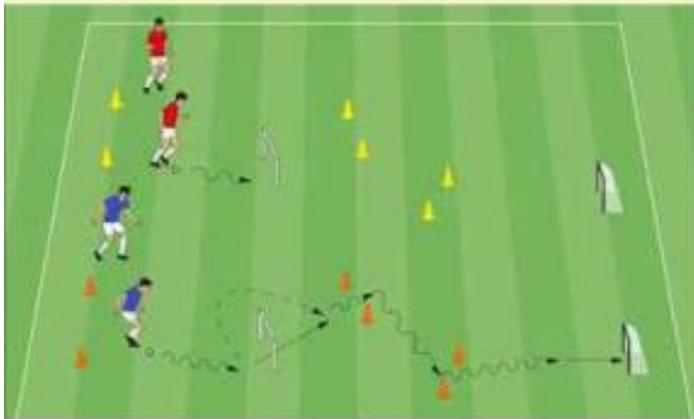
Entwicklungsfragen:

- Was ist dir gut gelungen? Was hat dir Mühe bereitet?
- Was musst du beachten, um schneller zu agieren?

Umsetzungshinweise

Lobe flexibles Handeln.

Teamfähigkeit



Blindenführer/in

Je 2 Spieler/innen eines Teams absolvieren einen Parcours.

Spieler/in A führt den Ball mit verbundenen Augen durch den Parcours. B gibt Anweisungen. Wessen Ball ist zuerst im Ziel?

Entwicklungsfragen:

- Wie ist es euch als Paar und in eurem Team ergangen? Wie habt ihr euch gefühlt?
- Was hat euch beflügelt, was gehemmt?



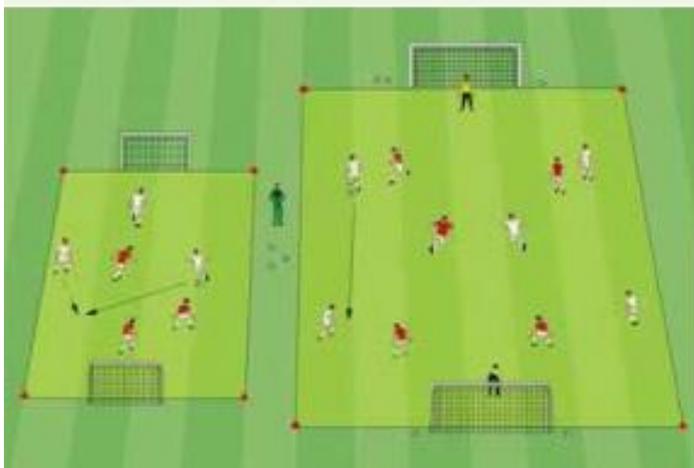
Drei gewinnt

Zwei Teams mit je 3-4 Spieler/innen und je 3 gleichfarbigen Markiertellern messen sich in einer Stafette. Auf ein Signal hin laufen die beiden ersten Spieler/innen zum Ziel, einem Quadrat mit 9 Feldern, und legen einen Teller in ein freies Feld. Wenn die Läufer/innen zurück sind, starten die nächsten mit ihrem Teller.

Ziel ist es, zuerst die eigenen 3 Teller in einer horizontalen, einer vertikalen oder einer diagonalen Linie zu platzieren.

Entwicklungsfragen:

- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Wie ist es euch als Gruppe ergangen?
- Was hat zum Erfolg/Misserfolg beigetragen?



Zwei Teams – ein Ergebnis

2 Spielfelder (gross/klein) mit je 2 Toren. Zwei Mannschaften bilden, die sich selbstständig in je eine grosse (6 bis 8 Spieler/innen) und eine kleine (3 bis 4 Spieler/innen) Mannschaft aufteilen.

Ergebnisse aus den beiden Spielen werden zusammengezählt. Je 2 Mannschaftskapitän/innen halten die anderen Spieler/innen über das Ergebnis auf dem Laufenden. Nach jedem Durchgang unterhalten sich die Mannschaften und können die Teams neu bilden.

Spieldauer: 3 bis 5 Minuten pro Durchgang

Entwicklungsfragen:

- Wie habt ihr euch organisiert?
- Nach welchen Kriterien habt ihr jeweils die Teams gebildet? Wer hat entschieden?
- Was haben die Umstellungen bewirkt?



Trainingschema – Struktur und Inhalt

Wir vorbereiten, wenn immer möglich, unsere Trainings und halten uns dabei an folgende Struktur:

EINSTIEG		HAUPTTEIL		ABSCHLUSS
20' – 30'		30' – 45'	15' – 20'	5' – 10'
WAS? WIE? WOZU?	<ul style="list-style-type: none"> - TA/TE/PE - AT – Prävention - AT – Explosivität 	<ul style="list-style-type: none"> - TA/TE/AT/PE - Fussball spielen lernen - Fussball spielen 		<ul style="list-style-type: none"> - Cool-down - Mobilität - Austausch
	<ul style="list-style-type: none"> - Motivierend - Progressiv - Angepasst 	<ul style="list-style-type: none"> - Bedürfnisorientiert - Zielorientiert - Spielorientiert 		<ul style="list-style-type: none"> - Ritual - Beruhigend - Entspannend
	<ul style="list-style-type: none"> - TA/TE – Vorbereitung - AT – Körperliche Vorbereitung - PE – Aufbau der Leistungsbereitschaft 	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung der Freude am Fussball - Entwicklung der Fussballkompetenzen - Ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit 		<ul style="list-style-type: none"> - Erholung - Erhaltung der Mobilität - Emotionaler Ausgleich

- TA Taktik
- TE Technik
- PE Persönlichkeit
- AT Athletik

Definitionen

Übung:

Eine Übung ist gekennzeichnet durch eine Aufgabe, bei welcher die Ausführung derselben Handlung immer wieder wiederholt wird. Mit einer Übung wird meist ein spezifischer Teilaspekt aus Technik, Taktik, Athletik oder Persönlichkeit trainiert. Durch die hohe Anzahl der Wiederholungen wird die trainierte Kompetenz entwickelt und gefestigt. In der Regel besitzen die Übungen einen spezifischen Anfangs- und/oder Endpunkt.

Spielform:

Eine Spielform kombiniert verschiedene fussballspezifische Handlungen und ist dadurch komplex. So werden verschiedene Teilaspekte des Fussballspiels in Abhängigkeit voneinander trainiert und die Fussballkompetenzen dadurch in spielnahen Situationen entwickelt. In der Regel kommt der Wettbewerbscharakter zu tragen, was sich auf die Spannung und Freude auswirkt. Es gibt verbindliche Regeln und Vorgaben, einen offenen Ausgang und die Handlungen sind zeitlich und räumlich begrenzt. Der Lernerfolg ist eher langfristig und der Transfer ins Spiel wird vereinfacht.

Spiel:

Bei einem Spiel werden hauptsächlich die Organisation, der Raum und die Zeit bestimmt. Es gibt möglichst keine weiteren Vorgaben und die Spieler können sich ungezwungen nur noch mit dem Spiel beschäftigen.



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 gibt es diverse weitere wichtige Informationen, welche die Ausbildung unserer Juniorinnen und Junioren unterstützen. Auch ist der Verhaltenskodex ein Teil des Anhangs.

Demotraining Muster

Demotraining leeres Formular

Verhaltenskodex