

# Juniorenkonzept FC Zuzwil



Kinderfussball KiFu / Juniorenfussball JuFu



# Die Philosophie

Immer wieder entschieden sich ehemalige Junioren als Trainer im Juniorenbereich zu amten, gar als Mitglied des Vorstandes oder die JUKO in eben diesem zu Vertreten. Es erstaunt nicht, dass aus diesem Grund in der ersten Mannschaft des FC Zuzwil viele Spieler aus den eigenen Junioren spielen. Es wird versucht so nachhaltig wie möglich zu arbeiten und möglichst viele Junioren im Verein einzubringen.

Die Junioren sind unser wichtigstes Kapital, deshalb muss ihrer Ausbildung und Förderung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Mit diesem Juniorenkonzept wollen wir dies verankern. Das Talent des einzelnen Juniors soll durch qualitativ hoch stehende Trainings, natürlichen Konkurrenzkampf mit anderen talentierten Junioren, gute Betreuung und gute Trainingsbedingungen gefördert werden. Eine ganz wichtige Rolle spielt der soziale Gedanke. Der Junior soll in einem entspannten Umfeld sein „Hobby“ genießen können. Wir sind uns bewusst, dass das Erreichen der von uns gesetzten Ziele einen längeren Zeitraum beanspruchen wird.

Dieses Juniorenkonzept dient als Leitfaden für alle Trainer der Juniorenkommission (JUKO) des FC Zuzwil. Es definiert den Ausbildungsweg des einzelnen Juniors sowie die Spielweise der einzelnen Mannschaften in den Juniorenstufen. Es hat das Ziel, die Qualität der Ausbildung der Junioren zu verbessern bzw. zu erhalten und somit auch die Trainings der einzelnen Trainer. Ebenfalls soll es für Trainerneueinsteiger wie auch für erfahrene Trainer als Grundlage dienen. Das Juniorenkonzept ist für alle Trainer gültig und diese sind verpflichtet, das Juniorenkonzept umzusetzen. Es ist ebenfalls ein Hilfsmittel, um in der Juniorenkommission seriös und kompetent arbeiten zu können, damit die Juniorenarbeit von innen und auch von aussen transparent gestaltet werden kann.



# Juniorenorganisation

A-Junioren

B - Junioren

C – Junioren

D – Junioren

E - Junioren

F - Junioren

G - Junioren

EIKi

Juniorenfußball

Kinderfußball



# Ausgangslage und Spielbetrieb

Der Schweizerische Fussballverband (SFV) teilt die Juniorenkategorien wie folgt auf:

Kategorie	Alter	Spielform	Ballgrösse
EIKI	4 – und jünger	keine	Ballgrösse 3
G-Junioren	5 – 6-jährig	keine	Ballgrösse 3
F-Junioren	7 – 8-jährig	5er Fussball (Turnierform)	Ballgrösse 4 (290g)
E-Junioren	9 – 10-jährig	7er Fussball (Turnierform)	Ballgrösse 4 (290g)
D-Junioren	11 – 12-jährig	9er Fussball (Meisterschaft)	Ballgrösse 4 (360g)
C-Junioren	13 – 14-jährig	11er Fussball (Meisterschaft)	Ballgrösse 4 oder 5
B-Junioren	15 – 16-jährig	11er Fussball (Meisterschaft)	Ballgrösse 5
A-Junioren	17 – 19-jährig	11er Fussball (Meisterschaft)	Ballgrösse 5

KiFu

JuFu

KiFu: Kinderfussball

JuFu: Juniorenfussball



# Ausgangslage und Spielbetrieb

Spielfelder im Kinderfussball

<b>Kategorie</b>		<b>Maximalgrösse</b>	<b>Minimalgrösse</b>
Junioren F	5er Fussball	35 x 25 Meter	30 x 20 Meter
Junioren E	7er Fussball	50 x 35 Meter	45 x 30 Meter
Junioren D	9er Fussball	67 x 50 Meter	57 x 45 Meter
Junioren A-,B-,C	11er Fussball	120 x 90 Meter	90 x 45 Meter



# Ausgangslage und Spielbetrieb

Die Anzahl Spieler die gleichzeitig auf dem Spielfeld sein dürfen, wird dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst, z.B. Der 5er-Fussball bei den F-Junioren, der 9er-Fussball bei den D-Junioren und der 11er-Fussball bei den C-, B- und A-Junioren.

In allen oben erwähnten Kategorien sind vom Reglement her beliebig viele Ein- und Auswechslungen gestattet. Hiermit wird erreicht, dass alle Kinder möglichst gleich lang spielen können und nicht Ersatzspieler ausgebildet werden. Diese Philosophie soll beim FC Zuzwil unbedingt gelebt werden.

In den Kategorien G – E gibt es keinen Auf- und Abstieg. Die Spielfreude der Kinder muss im Vordergrund stehen und nicht das Tabellendenken von Trainern und Eltern, auch nicht Erfolg um jeden Preis.

Der Verein meldet nach seiner Einschätzung die Teams in die entsprechende Stärkeklasse (1./2. Stärkeklasse) an. Im Winter besteht die Möglichkeit, die Stärkeklasse zu wechseln. Alle Spiele der G- bis D-Junioren werden durch instruierte Clubschiedsrichter geleitet. Die Spiele der C- bis A-Junioren werden von Schiedsrichter des Fussballverbandes geleitet.



# Spiel- und Ausbildungsphilosophie

Spielfreude und Begeisterung sind die wichtigsten Triebfedern im Fussball. Weniger begabte Spieler werden dem Fussball nur erhalten bleiben, wenn Spielfreude und Teamgeist stimmen. Die Teamführung muss diesem Umstand ebenso Rechnung tragen wie der Trainingsgestaltung. Die Trainer sind in höchstem Mass gefordert, vor allem in den Bereichen Sozialkompetenz und Begeisterungsfähigkeit.

Wir unterstützen offensiven Fussball, um Spielfreude und Begeisterung im Breitenfussball zu erhalten. Auch wenn die technischen Fertigkeiten nicht immer sehr gut entwickelt sind, streben wir flüssiges und konstruktives Spiel an. Auch im Breitenfussball spielt die erste Aktion nach dem Ballgewinn (meistens ein Pass) eine sehr wichtige Rolle. Wir streben kein blindes Wegschlagen des Balles an, sondern den systematischen Versuch, das Spiel von hinten aufzubauen und den Ball zirkulieren zu lassen. Dazu gehört, dass sich alle Spieler am Angriffsspiel beteiligen – durch Einsatz und Laufarbeit sollen immer wieder Anspielmöglichkeiten geschaffen werden. Auch im Breitenfussball sind Tore das höchste aller Gefühle. Konsequentes Abschliessen und der Mut zum Risiko dürfen deshalb auch hier nicht fehlen. Nicht verbieten, sondern ermuntern – das ist die Devise der Trainer.

Taktische Ausbildung darf im Breitenfussball nicht überbewertet werden. Trotzdem ist ohne Organisation der Teams kein konstruktives Spiel möglich. Dadurch und durch konsequentes Freilaufen wird das Zusammenspiel erleichtert. Spiel in die Tiefe und Abschluss aus allen Lagen geben dem Breitenfussball die nötige Würze.



# Spielphilosophie

**Im 5er-Fussball** gibt es keine eigentliche Grundordnung. Wir achten aber darauf, dass die Kinder nicht alle gemeinsam auf den Ball rennen. Sie müssen lernen das Spielfeld auszunützen.

**Im 7er-Fussball** muss bereits ein flexibles 3 – 3 als Grundordnung erkennbar sein. Flexibel deshalb, weil sich auch hier alle Spieler am Angriffs- und Abwehrspiel beteiligen.

Der Wechsel vom 7er-Fussball zum 9er-Fussball, später zum 11er-Fussball bildet den wichtigen und anspruchsvollen Übergang von zwei Linien (2 – 2, 3 – 3) auf drei Linien (3 – 3 – 2, 4 – 4 – 2) in der Grundordnung der Teams. Die Aussenpositionen sind zu besetzen, damit ein flüssiges Kombinationsspiel entstehen kann und die Angriffe auch über die Seiten vorgetragen werden können. Je breiter der Angriff, desto schwieriger wird es für die verteidigende Mannschaft. Es entsteht mehr Raum, um auch in die Tiefe zu laufen und zu spielen. Der Torhüter ist stark ins Spiel integriert und es wird auf allen Stufen ohne Libero gespielt.



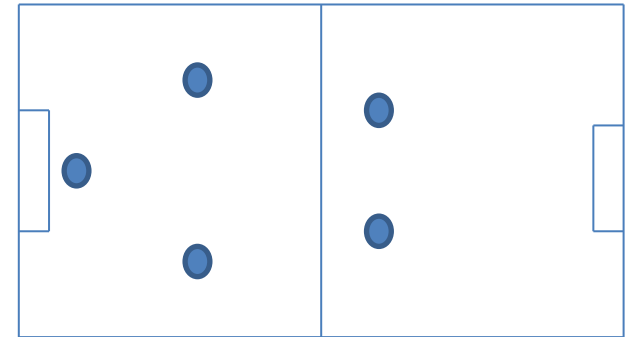


# Spielphilosophie KiFu

## Junioren F, 5er-Fussball

### Spielsystem 2 – 2

„Zwei-Reihen-System“: Es werden jeweils ganze Linien ausgewechselt. Es kann so gut mit drei Blöcken gespielt werden. Der Ablauf sollte klar geregelt sein: Abwehr – Angreifen – Auswechseln.

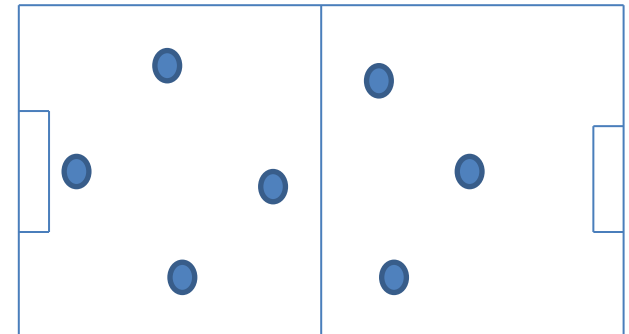


## Junioren E, 7er-Fussball

### Spielsystem 3 – 3

Ebenfalls ein „Zwei-Reihen-System“, jedoch mit 3 Spieler pro Linie: Es werden jeweils ganze Linien ausgewechselt. Es kann so gut mit drei Blöcken gespielt werden. Der Ablauf sollte klar geregelt sein: Abwehr – Angreifen – Auswechseln.

**Wichtig ist das der Mittlere Verteidiger kein Libero ist!**





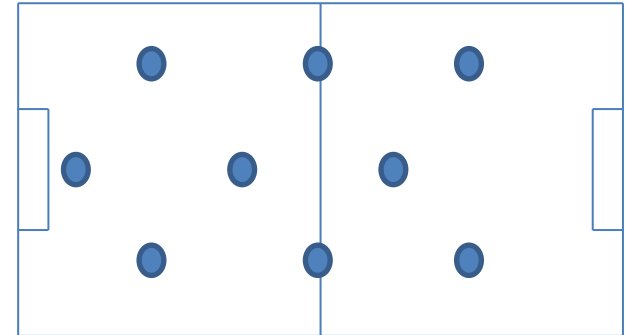
# Spielphilosophie JuFu

## Junioren D, 9er-Fussball

### Spielsystem 3 – 3 – 2

Bei den D-Junioren wird, erstmals das Mittelfeld eingeführt und damit ist der logische Übergang zum 4 – 4 – 2 im Elferfussball gegeben.

**Wichtig ist auch hier, dass nicht mit einem Libero, sondern mit einem aufgerücktem Torhüter, welcher aktiv am Spielgeschehen teilnimmt, gespielt wird.**



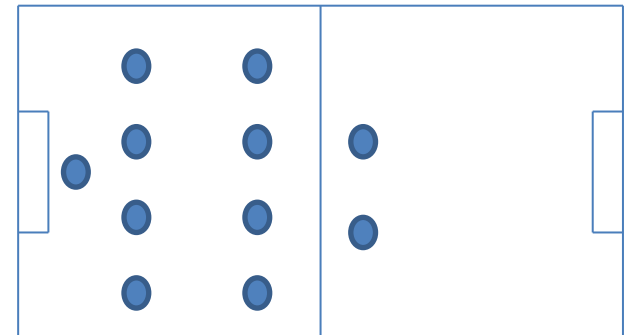
## Junioren C, B und A, 11er-Fussball

### Spielsystem 4 – 4 – 2

Es wird versucht Tiefe und Breite zu schaffen um ein Spielaufbau von hinten und ein flüssiges Kombinationsspiel zu erreichen.

Alle Spieler beteiligen sich am Offensiv und Defensivspiel (Überzahl, Bewegung).

In der Verteidigung spielen wir mit einer Zonendeckung (Viererkette) und in der Offensive vermehrt über die Flügel und suchen dabei energisch den Abschluss.





# Ausbildungsphilosophie

Bei der Arbeit mit Kindern muss die „**Charta der Rechte des Kindes im Sport**“ immer beachtet werden.

## Jedes Kind hat das Recht...

### ...**Sport zu treiben**

...sich **kindgemäss** zu vergnügen und zu spielen

...von einer **gesunden Umgebung** zu profitieren

...individuell **angepasstes** Training zu absolvieren

...sich mit **Gleichaltrigen** zu messen

...auf Wettkämpfe, die **seinem Können** angepasst sind

...seinen Sport in aller **Sicherheit** zu betreiben

...auf genug **Erholungszeit**

...**kein Sieger zu sein**



# Ausbildungsphilosophie

Das Training dient in erster Linie der Förderung der technischen, koordinativen und taktischen Faktoren.

## **Trainiere altersgerecht**

Junioren sind nicht kleine Erwachsene, deshalb kann das Training der Aktiven nicht übernommen werden. Allgemein gilt: Je jünger die Junioren, desto mehr muss der reine Spielgedanke im Zentrum stehen.

## **Trainiere ausbildungsbewusst**

Auch die jüngsten Junioren wollen etwas lernen und Fortschritte machen und nicht nur beschäftigt werden. Wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang sind:

- **Einführung:** den richtigen Bewegungsablauf lernen
- **Schulung:** Variationen einbauen, üben in der Bewegung und mit passivem / teilaktivem Gegner
- **Training:** unter wettkampfnahen Bedingungen üben (mit aktivem Gegner)

## **Trainiere mit einer Saisonplanung**

Um dieser Anforderung gerecht zu werden, benötigt der Trainer unbedingt eine Saisonplanung in groben Zügen, die Zielsetzung für die Mannschaft beinhaltet. Der Trainer bereitet jedes Training schriftlich vor, weil der vorbereitete Trainer besser trainiert.



# Ausbildungsphilosophie

## **Trainiere zielgerichtet**

Pro Trainingseinheit soll ein Schwerpunkt gesetzt werden. Eine Trainingseinheit darf nicht zu viele Komponenten beinhalten (z.B. 1. Übung Kopfball, 2. Übung Schuss, 3. Übung Passen usw.). Lieber nur etwas trainieren und dafür Variationen einbauen. Zielgerichtet bedeutet aber auch, folgende Richtlinien zu befolgen:

- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einzelnen zum Zusammengesetzten
- Vom einfachen zum schweren

## **Trainiere mit vielen Wiederholungen**

Nur eine hohe Anzahl (Intensität) von Wiederholungen eines Elements verspricht den Erfolg (Ziel: 1000 Ballberührung pro Training, d.h. alle 6 – 8 Sekunden eine Ballberührung).

## **Trainiere und korrigiere**

Besonders beim Techniktraining müssen Fehler sofort korrigiert werden, damit sie nicht zu Automatismen werden, die später nur noch schwer zu ändern sind. Bei den Fehlerkorrekturen gelten folgende Grundregeln:

- Nur zum Thema / zur Sache (nicht zur Person) korrigieren.
- Nur den Hauptfehler korrigieren.
- Aufmunternd korrigieren.
- Fehler nicht vordemonstrieren, sondern den richtigen Bewegungsablauf zeigen.



# Ausbildungsphilosophie

## **Trainiere beidfüssig**

Jede Übung, besonders im Kinderfussball muss mit beiden Füßen trainiert werden.

## **Trainiere kindergerecht**

Während den Trainings soll der natürliche Bewegungsdrang und die kindliche Spielfreude ausgenutzt werden und darauf geachtet werden, dass alle Kinder in Bewegung sind. Kinder suchen und brauchen (persönliche) Erfolgserlebnisse. Kinder bedürfen immer wieder die Anerkennung der Trainer.

**Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz. Verwende eine einfache, den Kindern angepasste Sprache bei Anweisungen (auf gleicher Höhe, z.B. kniend).**

Zudem soll individuell auf den Lernprozess der Kinder eingegangen werden.



# Trainingsmethoden und Aufbau

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



# Trainingsmethoden und Aufbau

Wer sein Training so aufbaut, trainiert nach der **GAG - Methode (Ganzheit–Analyse–Ganzheit)**.

Dieser Ausdruck stammt aus dem Französischen (global – analytique – global). Mit Ganzheit bezeichnen wir das Spiel, mit Analyse den Übungsteil. Eingerahmt 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. Es gilt als überholt, im gleichen Training ein bisschen Torschuss, ein bisschen Ballführen und ein bisschen Zuspiel zu trainieren. Damit wird wenig erreicht.

Vielmehr soll pro Training ein Schwerpunkt gesetzt werden. Dieses Element wird intensiv trainiert und zieht sich wie ein **roter Faden** durch die ganze Lektion. Die oben angegebenen Zeiten sind Richtwerte, je nach Alter und nach fussballerischem Können der Junioren sollten diese angepasst werden. Bei der Präsentation einer Übung, besonders im technischen Bereich, ist es wichtig, dass man den Junioren die korrekten Bewegungsabläufe vorzeigt, oder von jemandem vorzeigen lässt. Bei der Ausführung ist es anschliessend wichtig, dass der Trainer sofort korrigiert und der Junior innert kurzer Zeit den Ablauf noch einmal machen kann. Bei technischen Übungen gelten daher die folgenden Grundsätze:

- 1000 Ballberührungen im Training pro Junior
- **E V A: Erklären, Vorzeigen, Ausführen lassen**
- Korrektur sofort - Lerneffekt am grössten
- Korrigiert werden die Hauptfehler

Nicht zu unterschätzen, ist bei einem Training, bei den etwas älteren Junioren (Junioren C, B und A) der Start eines jeden Trainings. Mit einem guten Start ist die Basis für einen erfolgreichen Verlauf des ganzen Trainings gelegt.





# Koordinative / Konditionelle Schwerpunkte

<b>Koordinative Fähigkeit</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Beispiele</b>
<b>Orientierungsfähigkeit</b>	Sich auf dem Platz zurecht finden, antizipieren (Situationen voraussehen)	Position von Mitspielern und Gegner erkennen
<b>Reaktionsfähigkeit</b>	Informationen schnell aufnehmen, analysieren und „antworten“(reagieren)	Im Spiel auf neue Situation reagieren
<b>Differenzierungsfähigkeit</b>	Krafteinsatz dosieren können	ein Zuspiel zum Mitspieler (nicht zu scharf, nicht zu kurz)
<b>Rhythmisierungsfähigkeit</b>	Fähigkeit, einen Bewegungsablauf dynamisch und rhythmisch zu gestalten	den Ball führen und dann eine Körpertäuschung/ Finte einbauen
<b>Gleichgewichtsfähigkeit</b>	Gleichgewicht halten können	die Landung nach einem Kopfball



# Koordinative / Konditionelle Schwerpunkte

Im Allgemeinen gilt: **Je besser die koordinativen Fähigkeiten, desto besser die technischen Fertigkeiten.** Deshalb gilt bereits früh in jedem Training die koordinativen Fähigkeiten intensiv trainieren. Es wird versucht während den einzelnen Entwicklungsphasen des Kindes die jeweiligen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zu fördern um damit eine optimale Ausbildung zu erlangen. Im Konditionellen Bereich wird, zum Beispiel versucht, früh Beweglichkeit und Schnelligkeit zu fördern und erst gegen Ende des Juniorenalters an Ausdauer und Kraft zu arbeiten. Weiter ist durch untenstehende Tabelle ersichtlich, dass zum Trainieren einer Viererkette die Orientierungsfähigkeit in den frühen Jahren fehlt und erst ab D- bzw. C-Junioren entwickelt wird. Somit macht es keinen Sinn vorher mit dieser Ausbildung zu beginnen.

Die unten aufgeführte Tabelle mit dem Modell der sensiblen Phasen, zeigt uns genau, wann wir mit welchem Training beginnen müssen und in welchem Alter wir einzelne Kompetenzen nur noch festigen können. Besonders im Konditionellen Bereich sind die Kompetenzen eher gegen ende des Juniorenalters ausgeprägt, aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir so lange der Junior noch „Jung“ ist, seine koordinativen Kompetenzen ausbilden. Nachfolgendes Zitat umschreibt die Koordinativen und Konditionellen Kompetenzen sehr gut, wir können deshalb nicht auf eine dieser Kompetenzen verzichten, wenn wir den Junioren die bestmögliche Ausbildung bieten wollen. Wir können aber auch nicht auf Vorrat trainieren oder später alles aufholen, was wir vorher verpasst haben.

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



# Koordinative / Konditionelle Schwerpunkte

Anhand von diesem Modell ergeben sich folgende Schwerpunkte für unsere Ausbildung:

Kategorie	Koordinativ	Konditionell
Junioren G	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rhythmisierung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beweglichkeit</li></ul>
Junioren F	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reaktion</li><li>• Rhythmisierung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beweglichkeit</li><li>• Schnelligkeit</li></ul>
Junioren E	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reaktion</li><li>• Rhythmisierung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beweglichkeit</li><li>• Schnelligkeit</li></ul>
Junioren D	<ul style="list-style-type: none"><li>• Orientierung</li><li>• Differenzierung</li><li>• Gleichgewicht</li><li>• Rhythmisierung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schnelligkeit</li><li>• Kraft</li><li>• <i>Schnellkraft</i></li></ul>
Junioren C	<ul style="list-style-type: none"><li>• Orientierung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kraft</li><li>• Ausdauer</li></ul>
Junioren B	<ul style="list-style-type: none"><li>• Orientierung</li><li>• Differenzierung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kraft</li><li>• Ausdauer</li></ul>



# Koordinative / Konditionelle Schwerpunkte

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



# Kinderfussball

Der Kinderfussball (KiFu) ist ein Teil des gesamten Juniorenbereichs im FC Zuzwil und umfasst die nach Alter abgestuften Juniorenkategorien der ElKi-, G-, F- und E-Junioren.

Im Kinderfussball ist der Erfolg der Mannschaft zweitrangig, vielmehr stehen der Spass am Fussball und die bestmögliche Ausbildung eines jeden Spielers an erster Stelle. Die Junioren werden besonders in den technischen Fertigkeiten Ballführen, Torschuss, Ballan- und –Mitnahme sowie Kurzpassspiel geschult. Die Junioren lernen den Ball mit beiden Füssen zu beherrschen. Gelegentlich werden auch taktische Schwerpunkte gesetzt. Während den Trainings wird lange und intensiv gespielt. Besonders Spiele mit kleiner Spielerzahl wie 1:1, 2:2 bis 4:4, wo neben Spielfreude und Kreativität auch die oben genannten technischen Fertigkeiten trainiert werden. Wichtig im Kinderfussball ist auch, dass die Junioren nicht zu Spezialisten ausgebildet werden.

**Jeder Junior lernt Offensive wie auch Defensive und kein Junior steht immer nur im Tor. Dies will heissen es ist keiner „Torhüter“, keiner „Stürmer“ und auch keiner „Verteidiger“ und demnach gibt es auch keine spezialisierten Trainings für diese Positionen.**

Mit vielen Spielen und konsequentem üben wird eine breite Ausbildung (beidfüssigkeit, polysportiv) angestrebt, eine Grundlage für freudvolles und erfolgreiches Fussballspielen auch im weiteren Leben. Das zentrale Thema ist das Fördern der Vielseitigkeit. Mit den Bewegungsgrundformen wird eine Basis an motorischen Fertigkeiten der Kinder ausgebildet. J+S-Kids will vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen, breite Bewegungsgrundlagen schaffen und das bestehende Bewegungsrepertoire erweitern. Die Leiterpersonen erhalten dafür eine grosse Auswahl an Übungen und spielen. Auf den Bewegungsgrundformen bauen die sportartspezifischen Fertigkeiten auf. Ein weiteres Anliegen von J+S-Kids ist der Umgebungswechsel, welchem viele Praxisbeispiele gewidmet sind. Beispiellektionen aus „fremden“ Sportarten zeigen dann, wie die verschiedenen Bewegungsformen in eine kindergerechte und vielseitige Lektion eingebaut werden können.



# Kinderfussball

Neben all diesen sportlichen Zielen wird dem Junior während diesem Alter auch beigebracht, sich in einer Gruppe zu integrieren und sich zu einer verantwortungsbewussten Person zu entwickeln. Das bedeutet auch Sorge zum Material zu tragen, ob dies nun die eigenen Fussballschuhe oder Material welches zur Mannschaft gehört.

***Das Kind ist kein Miniaturerwachsener,  
und seine Mentalität ist nicht nur quantitativ,  
sondern auch qualitativ von der des Erwachsenen verschieden,  
sodass ein Kind nicht nur kleiner, sondern auch anders ist.»***

Die Entwicklung eines Kindes verläuft nicht linear. Einmal macht das Kind grosse Fortschritte, dann wieder scheint es zu stagnieren. Die Unterschiede zwischen dem biologischen und dem chronologischen Alter sind gerade in dieser Lebensphase recht gross. Ganz allgemein kann man sagen, dass Kinder in diesem Alter einen ungestümen Bewegungsdrang haben, psychisch im Gleichgewicht leben, eine optimistische Lebenseinstellung haben, unbekümmert leben und sich leicht begeistern lassen. Auf geistig-seelischem Gebiet sind die spontanen Gefühlsäusserungen und das grosse Spiel und Bewegungsbedürfnis der Kinder auffallend. Dazu kommen Lernbegier und Begeisterungsfähigkeit, zwei Faktoren, welche die Aufgabe des Trainers sehr erleichtern. Die Kinder wollen sich mit dem Ball, dem Spiel, dem Kameraden und dem Gegenspieler auseinandersetzen. Das ist eine Wesentliche Grundlage zum Erlernen sozialer Spielregeln.



# Kinderfussball

Das begrenzte Orientierungsvermögen im Raum und das mangelnde Antizipationsvermögen (Antizipation: eine Aktion „voraussehen“) werden gelegentlich als Fehler oder als Intelligenzmangel interpretiert. Kinder tun sich schwer mit der Orientierung im Raum und der Fähigkeit, Spielentwicklungen vorzusehen, weil die Reifung der entsprechenden Hirnzellen erst stattfindet und noch nicht abgeschlossen ist. Zudem fehlt den Kindern noch eine reichhaltige Spielerfahrung. Einfache Spielformen und Regeln unterstützen den Reifungsprozess nachhaltig.

Eine weitere besondere Herausforderung besteht darin, die eigenen Bedürfnissen hinter diejenigen der Gruppe (Mannschaft) oder hinter Anforderungen von aussen zu stellen. Dies ist für den Mannschaftssport Fussball eine wesentliche Voraussetzung.

## **Allgemein will ein Kind im Fussballverein...**

- ...Fussball spielen (und nicht Runden laufen)
- ...sich bewegen und austoben
- ...sich mit Gleichaltrigen messen, aber auch zusammen mit ihnen spielen
- ...etwas lernen und Fortschritte erzielen
- ...einen verständnisvollen Trainer haben, der Grenzen setzt und loben kann

Als Verein sind uns diese Punkte sehr wichtig und als Trainer muss man sich in jedem Training und an jedem Spiel, egal ob G-Junioren oder A-Junioren, stets diese Punkte vor Augen halten. Wir wollen unseren Junioren nicht nur die bestmögliche Ausbildung bieten, sondern auch eine Atmosphäre des Vertrauens und eine Gruppenzugehörigkeit schaffen die sie längerfristig an den Verein bindet.



# Der Trainer im Kinderfussball

Mit dem regelmässigen Besuch von Kindergarten bzw. Spielgruppen, Sportvereinen und dem späteren Eintritt in die Schule verändert sich die bis dahin gewohnte Umwelt des Kindes. Das Kind findet vor allem in den Betreuern und Lehrkräften neue Bezugspersonen und baut auch innerhalb seiner Spiel- und Lerngruppen neue soziale Kontakte auf. Die Bedeutung der Altersgruppe (Schulklasse, Fussballteam) tritt zunächst für das Kind noch deutlich hinter die älteren Bezugspersonen zurück. Der Trainer (wie in der Schule der Lehrer) spielt bis etwa in das 10. Lebensjahr hinein eine dominierende Rolle in der Welt des Kindes. So wird der Trainer zum Vorbild, der es sich bemüht nachzueifern und deren Verhaltensweisen es kritiklos und bedenkenlos als richtig empfindet und übernimmt. Ein idealer Trainer muss für seine anspruchsvolle Tätigkeit folgende Punkte erfüllen:

- **Kinderfreund:** Er muss Kinder gern haben. Neugierige Fragen mit Geduld und in Ruhe beantworten.
- **Vorbild:** Er ist ein Vorbild und verhält sich dementsprechend (Fairplay, Rauchen, Alkohol, Pünktlichkeit, etc.)
- **Erzieher:** Er ist verständnisvoll, nimmt die Probleme des Kindes ernst und versucht sie zu lösen. Er fördert das selbstständige und einfallsreiche Handeln, um die Persönlichkeit zu stärken.
  - Er setzt Prioritäten: Familie – Schule – Sport.
- **Kommunikator:** Den Kontakt zu den Eltern und zur Vereinsleitung pflegen.
- **Tröster:** Geschick im Umgang mit den Kindern zeigen.
- **Motivator:** Er hat eine freundliche Ausstrahlung. Er spricht ruhig, bestimmt und freundschaftlich mit den Kindern. Er begrüsst alle Kinder und nimmt sie bewusst wahr.
- **Fachmann:** Er kennt die Technischen Elemente (Kurzpass, Langerball, Kopfball, etc).
- **Organisator:** Er kann mit organisatorischen Aufgabenstellungen umgehen.





# Juniorenfußball

Der Juniorenfußball ist ein Teil des gesamten Juniorenbereichs im FC Zuzwil und umfasst die nach Alter abgestuften Juniorenkategorien der D-, C-, B- und A-Junioren.

Im Juniorenfußball unterscheidet man grundsätzlich zwischen **Grundlagenalter** (Junioren D und C) und dem **Juniorenalter** (Junioren B und A). Während die Junioren im Grundlagenalter im sogenannten „**Goldenen Lernalter**“ sind, im besten Alter zum Erwerb aller technischen Bewegungsabläufe, werden die Junioren im Juniorenalter auf ihre Zukunft in den Aktivmannschaften vorbereitet.

Im Gegensatz zum Kinderfußball werden in diesen Juniorenstufen erste Spieler spezialisiert. Das bedeutet, Torhüter werden intensiv in Torhütertrainings gefördert, Stürmer werden im Torschuss besonders beobachtet. Mit Beginn der B-Junioren werden ebenfalls erste Junioren in das Vereinsleben sowie in die Trainings und Spiele der Aktivmannschaften eingebunden. Der soziale Aspekt dringt während diesen Juniorenstufen mehr in den Vordergrund und es soll ein Mannschaftsgefühl, aber auch eine Vereinszugehörigkeit entstehen.

Die Ausbildung im Grundlagenalter ist sehr „breitgefächert“ da der Junior extrem schnell und viel lernt. Es sollen die technischen Elemente aus dem Kinderfußball gefestigt werden, zudem muss im hohen Grade Kognitiv und Koordinativ trainiert werden, da hier die grössten Fortschritte erzielt werden können. Im Juniorenalter wird der Schwerpunkt vermehrt auf Taktische und Konditionelle gesetzt, ohne aber die technischen Elemente nicht in jedem Training zu wiederholen. Es werden mehr Komplexübungen gemacht welche ebendiese technischen Elemente schulen, wie auch die taktischen Elemente. Es wird begonnen in einer Viererkette mit Raumdeckung zu spielen und Angriffe über die Flügel zu lancieren. Beim Torschuss wird ebenso, in allen Juniorenstufen des Juniorenfußballs, darauf geachtet das sowohl die technischen Fertigkeiten wie auch der Wille zum Torerfolg ausgeprägt ist.



# Juniorenfussball

***Auch Fussballspieler auf höchster Stufe erleben Fussball als schönes Spiel.  
Daran ändern auch die vielen Begleitumstände wie  
Geld, Werbung, Medien und Erwartungsdruck nichts.  
Man erfreut sich über ein überraschendes Zuspiel, über eine perfekte Direktabnahme.  
Fussballspielen, das macht Freude»***  
- Ottmar Hitzfeld

Es ist wichtig, dass im Training, besonders während der Pubertät, auf den Junior und seiner momentanen Entwicklung Rechnung getragen wird. Damit die Freude aber auch die Ausbildung nicht auf der Strecke bleibt.

Auch wenn der Junior mit zunehmenden Alter immer mehr zum Erwachsenen bzw. zum Aktivistfussballer wird so ist er doch immer noch ein Kind bzw. ein Jugendlicher. Junioren sind keine kleinen Erwachsene und sie sollen im Training und auch während dem Spiel als ebensolche behandelt werden.



# Juniorenfußball

## Grundlagenalter

- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit
- Positive Persönlichkeitsmerkmale im „goldenen Lernalter“ wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude
- Ausgeprägtes Koordinationsvermögen
- Zum Ende der D- und zu Beginn der C-Junioren: körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät

## Juniorenalter

In der B- und A-Juniorenstufe bietet sich nochmals eine grosse Chance alle technisch taktischen und spielerischen Qualitäten eines Fußballers zu verbessern. Neben diesem fußballerischen Potenzial, das es individuell zu trainieren gilt, stellt auch die Persönlichkeitsentwicklung des Juniors eine wichtige Aufgabe für den Trainer dar: Fördern und fordern lautet hier das Motto.

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen: Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs
- Verbessertes Koordinationsvermögen
- Grössere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner



# Der Trainer im Juniorenfußball

Der Übergang vom Schulkindalter in die Pubertät drückt sich zunächst in körperlichen Veränderungen sowie in der raschen Zunahme an Körpergröße aus. Der Jugendliche wächst in die kritische Zeit allgemeiner psychischer Verunsicherungen hinein. Eine der Ursachen dieser Verunsicherungen lässt sich mit seiner mangelnden Kenntnis um die Zusammenhänge dieser körperlichen

Entwicklungsvorgänge erklären. Der Jugendliche wird nach dem Warum fragen und nicht nur alles hinnehmen, was der Trainer sagt. Im Unterschied zum Vorschulalter steht nicht nur der Trainer im Mittelpunkt, sondern vermehrt der Freundeskreis oder das Team. Zu den obengenannten Punkten, muss der Trainer im Juniorenfußball:

- autoritärer sein (Kinder werden reifer und hinterfragen die vom Trainer gestellten Aufgaben).
- das selbständige Handeln fördern (z.B. Hausaufgaben stellen)
- die Mitverantwortung für die Gruppe wecken
- zusätzliche technische und taktische Inhalte umsetzen können

## **Eigenverantwortung**

„Da hat der Gegner einfach mehr Glück gehabt“ oder „Mit einem solchen Schiedsrichter kannst du ja nicht gewinnen“ sind häufige Aussagen von Trainern nach Spielschluss. Wer als Trainer mit Glück, Pech oder Schiedsrichterfehlentscheiden argumentiert, der stellt sich selbst in ein schlechtes Licht. Die Aufgabe des Trainers ist es u.a., die Spieler so weit zu bringen, dass sie unter den bestehenden Bedingungen die bestmögliche Leistung erbringen können. Dem Glück kann mit einer perfekten Vorbereitung und einem souveränen Coaching nachgeholfen werden. Pech und so genannte Schiedsrichterfehlentscheide werden allzu oft zur Kaschierung von eigenem Unvermögen, ungenügender Vorbereitung oder mentalen Schwächen (Konzentration) herangezogen. Letztlich gibt es nur eine Grundhaltung, welche langfristigen Erfolg ermöglicht: Eigenverantwortung.



# Juniorenkonzept

**Für unerfahrene Eltern gibt es, vom FC Zuzwil ein Junioren ABC in dem viele Dinge rundum den Fussball aber auch rundum den FC Zuzwil erklärt wird. Siehe dazu «Leitfaden für Junior/Innen und Eltern» im Internet unter [www.fcuzwil.ch](http://www.fcuzwil.ch)**