

Juniorenkonzept **FC Länggasse**

Spiel- und Ausbildungsphilosophie



FC Länggasse Bern
Juniorenkommission
Thomas D'Ascoli
© 2010 - 2011



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Juniorenkommission	3
2.1	Organigramm	3
2.2	Ziele	4
2.3	Ausgangslage und Spielbetrieb	4
2.4	Wichtige Weisungen	5
3	Spiel- und Ausbildungsphilosophie	6
3.1	Spielphilosophie	6
3.2	Ausbildungsphilosophie	7
3.3	Trainingsmethoden und Aufbau	9
3.4	Koordinative und Konditionelle Schwerpunkte	10
3.5	Der Trainer	12
4	Kinderfussball	14
4.1	Der Junior im Kinderfussball	14
4.2	Die Eltern im Kinderfussball	17
4.3	Der Trainer im Kinderfussball	17
4.4	Trainingsplan Kinderfussball	19
5	Juniorenfussball	20
5.1	Der Junior im Juniorenfussball	20
5.2	Die Eltern im Juniorenfussball	22
5.3	Der Trainer im Juniorenfussball	22
5.4	Trainingsplan im Juniorenfussball	24
6	Kinderschutz	25
6.1	Mögliche negative Erlebnisse	25
6.2	Haltungen zur Vermeidung negativer Erlebnisse	25
6.3	Konkrete Massnahmen zum Kinderschutz	26
6.4	Spezialfall sexuelle Übergriffe	26
6.5	Mittel gegen sexuelle Übergriffe	26
7	Medizinische Aspekte	27
7.1	Möglicher Inhalt des medizinischen Koffers	28

1 Einleitung

Der FC Länggasse, beheimatet im Herzen der Stadt Bern, ist der drittälteste Verein in der Stadt und feierte 2010 sein hundertjähriges Bestehen. Junioren haben in diesem Verein Tradition, der erste Juniorenobmann wurde 1927 gewählt und im Jahr 1952 wurde die Juniorenkommission, fester Bestandteil des Vereins.

Immer wieder entschieden sich ehemalige Junioren als Trainer im Juniorenbereich zu amten oder gar als Mitglied des Vorstandes die JUKO in ebendiesem zu Vertreten. Es erstaunt nicht, dass aus diesem Grund in der ersten Mannschaft des FC Länggasse 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 Länggasse. 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.

2 Juniorenkommission

Jeder Junior soll in der Juniorenkommission des FC Länggasse eine ihm möglichst entsprechende Ausbildung und Förderung erhalten mit dem Ziel, den Übertritt primär in die erste Mannschaft bzw. in eine der aktiv Mannschaften des FC Länggasse zu ermöglichen. Die Ausbildung und Förderung soll auch den Weg auf ein höheres Niveau ebnen.

2.1 Organigramm

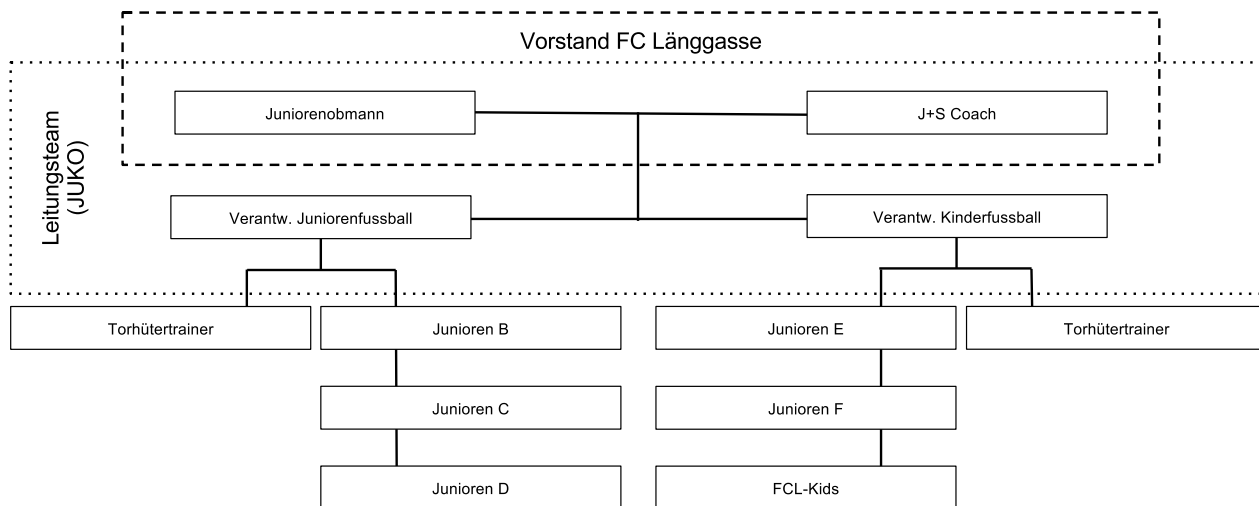


Abbildung 1: Organigramm der Juniorenkommission des FC Länggasse

Der J+S Coach und der Juniorenobmann sind Mitglied des Vorstandes des FC Länggasse und unterstehen in erster Linie den Statuten des FC Länggasse. Sie werden jährlich von der Hauptversammlung des FC Länggasse gewählt. Das Leitungsteam der JUKO besteht aus dem J+S Coach, dem Juniorenobmann und den Verantwortlichen des Junioren- bzw. Kinderfussballs. Mehrere Chargen im Leitungsteam können in einer Person vereinigt werden.

2.2 Ziele

Soziales Ziel

Der soziale Gedanke muss im Vordergrund stehen mit dem Ziel: „Spas am Fussball“. Deshalb sind Erziehung, Charakterbildung, Fairplay, gemeinsames Beisammensein und Mannschaftsgefühl wesentliche Bestandteile für die Erreichung dieses Ziels.

Sportliches Ziel

Talentierte Spieler fördern. Dabei stehen immer die Interessen des Juniors im Vordergrund und über denjenigen eines einzelnen Trainers, einer einzelnen Mannschaft oder eines einzelnen Vereinsmitglied. Das Ziel der JUKO ist, dass ein Junior nach Abschluss seiner Juniorenzeit möglichst viele technischen und einige taktische Fertigkeiten besitzt.

Organisatorisches Ziel

Jede Mannschaft in der JUKO soll zwei Trainer/Betreuer haben, welche sich die Aufgaben individuell teilen können.

Die JUKO ist durch den J+S Coach sowie den Juniorenobmann im Vorstand des FC Länggasse vertreten. Es ist deren Verantwortung, den Informationsfluss zwischen den beiden Organen aufrecht zu erhalten.

Der laufende Spielbetrieb der Juniorenabteilung wird über die Vereinskasse geregelt. So gehen alle Mitgliederbeiträge direkt in die Vereinskasse, woraus dann die ordentlichen Ausgaben (Material, Spesen usw.) finanziert werden.

2.3 Ausgangslage und Spielbetrieb

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

Kategorie	Alter	Spielform	Ballgrösse	
G-Junioren	5 – 6-jährig	keine	Ballgrösse 3	KiFu ¹
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	(7er oder) 9er Fussball (Meisterschaft)	Ballgrösse 4	JuFu ²
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	

Tabelle 1: Juniorenkategorien

1 KiFu: **K**inder**f**ussball

2 JuFu: **J**unioren**f**ussball

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 oder der 9er-Fussball bei den D-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 Länggasse unbedingt gelebt werden.

In den Kategorien F – D 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 (schwach/mittel/stark oder Promotion/1./2./3. Stärkeklasse) an. Im Winter besteht die Möglichkeit, die Stärkeklasse zu wechseln.

Alle Spiele der E- bis D-Junioren werden durch instruierte Clubschiedsrichter geleitet. Die Spiele der C- bis A-Junioren werden von Schiedsrichter des Fussballverbandes geleitet.

2.4 Wichtige Weisungen

Spielberechtigung

Junioren sind in Mannschaften des Junioren-Breitenfussballs, die ihrer Altersklasse entsprechen, unbeschränkt spielberechtigt.

A- und B-Junioren sind in Aktivmannschaften spielberechtigt.

B-Junioren dürfen in A-Mannschaften, C-Junioren in B-Mannschaften, D-Junioren in C-Mannschaften, **E-Junioren in D-Mannschaften 7er-Fussball** und F-Junioren mit Spielerpass in E-Mannschaften eingesetzt werden. **Im 9er-Fussball können nur Spieler im D-Juniorenalter sowie E-Junioren des älteren Jahrganges eingesetzt werden.**

Meisterschaftsende / Entscheidungsspiele

In den letzten drei Meisterschaftsspielen der Herbst- und der Frühjahrsmeisterschaft sowie Entscheidungsspielen und Finalturnieren sind Junioren im Junioren-Breitenfussball nur spielberechtigt, wenn sie nicht mehr als 3 Meisterschaftsspiele mit einer U18- und/oder U16- und/oder U15- und/oder U14-Mannschaft (Junioren-Spitzenfussball) ganz oder teilweise bestritten haben.

Mehrere Spiele am gleichen Tag

Spieler im Alter der **Junioren B, C, D, E und F** dürfen am gleichen Tag nicht mehr als ein Wettspiel austragen (Aktiv- oder Juniorenspiel). Werden sie in einem zweiten Spiel eingesetzt, so wird der fehlbare Verein mit Forfait und Busse bestraft. Ausgenommen von dieser Regelung sind die Einsätze an Spielnachmittagen im Kinderfussball.

Spielerpässe und Spielerkarte

Die Spielerpässe sind dem Schiedsrichter **45 Minuten vor Spielbeginn** zusammen mit der vollständig aufgefüllten Spielerkarte abzugeben. Kann ein Spielerpass nicht vorgezeigt werden, muss sich der Spieler ausweisen können (zB. ID, Pass, Führerausweis etc.). **Davon ausgenommen sind Junioren C und jünger**

Ranglistenordnung

Für das Erstellen einer Rangliste gilt gemäss Art. 7, Absatz 1, des WR SFV³ die folgende Ranglistenordnung:

³ WR SFV: Wettspielreglement des Schweizerischen Fussballverbandes

1. Anzahl Punkte
2. bessere Tordifferenz
3. grössere Zahl erzielter Tore
4. bessere Tordifferenz aus den Direktbegegnungen der beteiligten punktgleichen Mannschaften
5. grössere Zahl auswärts erzielter Tore

Gemäss Art. 7, Absatz 2, kann an zweiter Stelle nach der Zahl der erzielten Punkte, die Fairplayrangliste als massgebend bezeichnet werden.

Spielfelder im Kinderfussball

	Kategorie	Maximalgrösse	Minimalgrösse
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 44.5 Meter

Tabelle 2: Spielfelder im Kinderfussball

3 Spiel- und Ausbildungsphilosophie

Spielfreude und Begeisterung sind die wichtigsten Triebfedern im. 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.

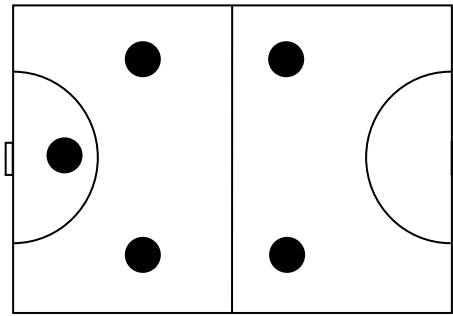
3.1 Spielphilosophie

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 Abwehrspielbeteiligen. Der Wechsel zum 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

Junioren F, 5er-Fussball

Spielsystem 2 – 2

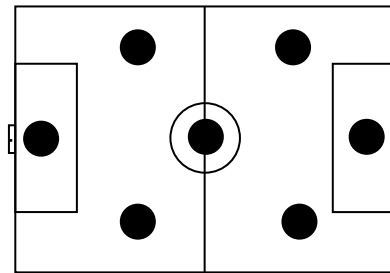
„Zwei-Reihen-System“: Es werden jeweils ganze Linien ausgewechselt. Es kann so gut mit drei Blöcken gespielt werden. Der Ablauf sollte klar geregelt sein: Abwehr – Angreifen – Auswechseln.



Junioren E, 7er-Fussball

Spielsystem 3 – 3

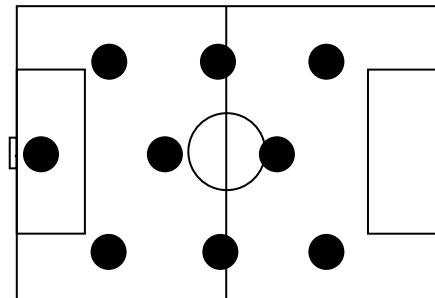
Ebenfalls ein „Zwei-Reihen-System“, jedoch mit 3 Spieler pro Linie: Es werden jeweils ganze Linien ausgewechselt. Es kann so gut mit drei Blöcken gespielt werden. Der Ablauf sollte klar geregelt sein: Abwehr – Angreifen – Auswechseln. **Wichtig ist das der Mittlere Verteidiger kein Libero ist!**



Junioren D, 9er-Fussball

Spielsystem 3 – 3 – 2

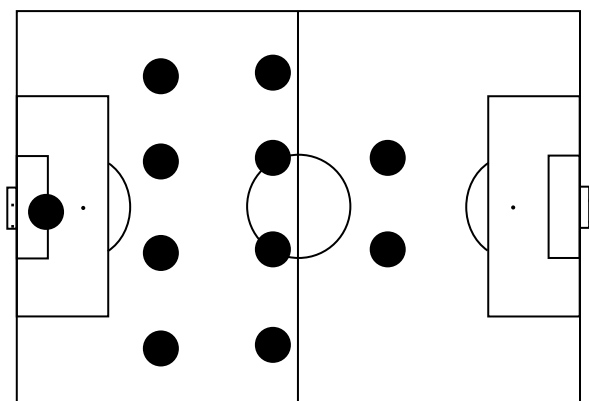
Bei den D-Junioren wird, erstmals das Mittelfeld eingeführt und damit ist der logische Übergang zum 4 – 4 – 2 im Elferfussball gegeben. **Wichtig ist auch hier, dass nicht mit einem Libero, sondern mit einem aufgerücktem Torhüter, welcher aktiv am Spielgeschehen teilnimmt, gespielt wird.**



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.



3.2 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

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.

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.

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.

3.3 Trainingsmethoden und Aufbau

Eine Trainingslektion im Juniorenfußball ist in folgende fünf Teile gegliedert.

Teil	Inhalt	Dauer
Einstimmen	Das Training beginnt mit einer spielerischen Form, welche dazu dient, die Junioren zu sammeln, motivieren und vorzubereiten, sich in den kommenden Sequenzen konzentrieren zu können.	20 min
G Ganzheit / Spiel	Die Grundlage für das Spiel 1 ist der Trainingsschwerpunkt. Wenn man sich als Ziel gesetzt hat, die Kopfbällfähigkeit zu verbessern, sollte man in diesem Teil ein Spiel wählen, welches vorwiegend Kopfbälle beinhaltet (2:2 nur Kopfbälltore).	10 min
A Analyse / Übung	In diesen Teil wird der Schwerpunkt (z.B. Kopfbäll) in verschiedenen Variationen geübt (z.B. 4er Drill Kopfbäll).	35 min
G Ganzheit / Spiel	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 mehr. Der Trainer zieht sich zurück und ist nur stiller Beobachter und kontrolliert ob das zuvor gelernte auch angewendet wird.	15 min
Ausklang	In diesem Teil sollte man die Kinder wieder zusammenführen, die Emotionen aus dem Spiel 2 wieder beruhigen und einen harmonischen, gemeinsamen Abschluss finden.	10 min

Tabelle 3: Trainingsaufbau nach der GAG-Methode

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 Tor-

schuss, 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.

Nachfolgend einige wichtige Symbole für die Trainingsvorbereitung.

Zeichen	Bedeutung	Zeichen	Bedeutung
●	Ball	● —————>	Weg des Balles
● ~~~~~>	Weg des Spielers mit Ball	----->	Weg des Spielers ohne Ball
X	Spieler der eigenen Mannschaft	○	Spieler der gegnerischen Mannschaft
A, B, C, usw.	Spielerbezeichnung	A, A1, A2, A3, usw.	Position des Spielers A

Tabelle 4: Symbole für die Trainingsvorbereitung

3.4 Koordinative und Konditionelle Schwerpunkte

Koordinative Fähigkeit	Beschreibung	Beispiele
Orientierungsfähigkeit	Sich auf dem Platz zurecht finden, antizipieren (Situationen voraussehen)	Position von Mitspielern und Gegnern erkennen
Reaktionsfähigkeit	Informationen schnell aufnehmen, analysieren und „antworten“ (reagieren)	Im Spiel auf neue Situationen reagieren
Differenzierungsfähigkeit	Krafteinsatz dosieren können	ein Zuspiel zum Mitspieler (nicht zu scharf, nicht zu kurz)
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

Tabelle 5: Die fünf koordinativen Fähigkeiten

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.

Alter		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Juniorenstufe		G	F		E		D		C		B
Koordinative Kompetenz	Orientierung										
	Differenzierung										
	Gleichgewicht										
	Reaktion										
	Rhythmisierung										
Konditionelle Kompetenz	Ausdauer										
	Kraft										
	Schnelligkeit										
	Beweglichkeit										

Tabelle 6: Modell der Sensiblen Phasen (modifiziert nach Martin 1982)

Die oben 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.

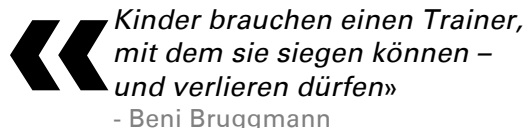
« Die koordinativen Fähigkeiten sind Grundlage für das Bewegungslernen und beeinflussen sowohl die technisch-taktische als auch die konditionelle Entwicklung. Für das Fussballspielen sind sie deshalb unverzichtbare Lern- und Leistungsvoraussetzungen.»

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

Kategorie	Koordinativ	Konditionell
Junioren G	• Rhythmisierung	• Beweglichkeit
Junioren F	• Reaktion • Rhythmisierung	• Beweglichkeit • Schnelligkeit
Junioren E	• Reaktion • Rhythmisierung	• Beweglichkeit • Schnelligkeit
Junioren D	• Orientierung • Differenzierung • Gleichgewicht • Rhythmisierung	• Schnelligkeit • Kraft • <i>Schnellkraft</i>
Junioren C	• Orientierung	• Kraft • Ausdauer
Junioren B	• Orientierung • Differenzierung	• Kraft • Ausdauer

Tabelle 7: Koordinative und Konditionelle Schwerpunkte

3.5 Der Trainer



Pflichten

Die Trainer und Betreuer sind bereit, in einem Team zum Wohle des Vereins, der Junioren und deren Eltern mitzuarbeiten und folgende Aufgaben zu erfüllen:

- Jeder Trainer ist bereit, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten aus- und weiterzubilden (Verbands- oder J+S-Kurse, interne Ausbildung).
- Die Trainer haben pünktlich und vorbereitet zu erscheinen, bei Unabkömmlichkeit ist für einen geeigneten Stellvertreter zu sorgen.
- Die Trainer sind verantwortlich für einen geregelten Trainings- und Spielbetrieb ihrer Mannschaft sowie für das ihnen zur Verfügung gestellte Material.
- Die G-, F- und E-Junioren trainieren mindestens einmal, die D-, C-, B- und A Junioren mindestens zweimal in der Woche.
- Die Teilnahme an Juniorensitzungen ist für alle Trainer / Betreuer obligatorisch.
- Jeder Juniorentrainer muss mindestens einen Bericht pro Jahr für Cluborgan und das Internet schreiben.
- Einsatz / Hilfe der Juniorenabteilung bei Vereinsanlässen ist obligatorisch.

Die Trainer und Betreuer müssen Vorbilder sein, folgende Punkte beachten und diese von den Junioren verlangen:

- Gutes Benehmen im Allgemeinen.
- Sportliches Auftreten, auch bei Niederlagen.
- Akzeptieren von Fehlentscheidungen des Schiedsrichters.
- Hygiene (duschen ist obligatorisch).
- Verzicht auf Alkohol und Nikotin während des Trainings und des Matches.
- Sorge tragen zum Material.

Rechte

Der Juniorentrainer hat natürlich auch Rechte, diese sind:

- **Entschädigung:** Die Juniorentrainer werden vom Verein entschädigt. Bei Nichterfüllung der Pflichten kann das Leitungsteam der JUKO eine Kürzung der Entschädigung vornehmen.
- **Spesen:** Die Auszahlung der Spesen erfolgt durch die Vereinskasse.
- **Vereinsmitgliedschaft:** Alle Juniorentrainer und -betreuer sind automatisch Vereinsmitglieder und erhalten das Cluborgan. Ihnen wird der jährliche Mitgliederbeitrag erlassen.

Ausbildung

Junioerenstufe	Diplom	Ausbildungsweg
G, F, E	KiFu-Kurs/ J+S-Kids	Kinderfussballkurs SFV → J+S-Kids
D, C, B, A, D-Promo, C- Meistergruppe	C-Diplom	Kinderfussballkurs SFV → J+S- Leiter
B-, A-Meistergruppe	C-Diplom+	C-Diplom SFV → C+

Tabelle 8: Benötigte Trainerausbildung pro Juniorenstufe

Im Allgemeinen muss sich der Trainer im klaren sein, dass er während seiner Tätigkeit als Funktionär jederzeit den FC Länggasse repräsentiert. Er hat als Trainer eine Vorbildfunktion und muss seinen Junioren, die Rechten und Pflichten vorleben.

4 Kinderfussball

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

Kategorie	Alter	Spielform
G-Junioren	4 – 5-jährig	keine
F-Junioren	6 – 8-jährig	5er Fussball (Turnierform)
E-Junioren	8 – 10-jährig	7er Fussball (Turnierform)

Tabell 9: Juniorenkategorien im Kinderfussball

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. +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. Eine Vielzahl an Praxisbeispielen findet sich unter:

<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.html>

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.

4.1 Der Junior im Kinderfussball

«**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.**»
- Claparède 1937

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.

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 Bedürfnisse hinter diejenigen der Gruppe (Mannschaft) oder hinter Anforderungen von aussen zu stellen. Dies ist für den Mannschaftssport Fussball eine wesentliche Voraussetzung.

Nachfolgend eine Übersicht der Entwicklungsstufen der Junioren vom G-Junior bis zum A-Junior. Speziell Markiert die Juniorenstufen des Kinderfussballs.

					Pubertät	
	Frühes Schulkindalter (5 – 9 Jahre)	Spätes Schulkindalter (9 – 12 Jahre)	Pubeszenz Mädchen: 11/12 – 13/14 Jahre Knaben: 12/13 – 14/15 Jahre	Adoleszenz Mädchen: 13/14 – 17/18 Jahre Knaben: 14/15 – 18/19 Jahre	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase
					G, F-, E-Junioren	E-, D-Junioren
Bewegungsdrang	Sehr ausgeprägt	Vorhanden	Fehlt eher, oft phlegmatisch, meist stark mit sich selbst beschäftigt	Differenziert, je nach Sozialisation und Lebensumständen		
Lernbereitschaft	Gross	Natürliche Motivation vorhanden	Brauchen Unterstützung	Differenziert nach Lerninhalt		
Leistungsbereitschaft	Gut	Meist sehr gut	Eher gering (brauchen Unterstützung)	Gut		
Wettkampffreudigkeit	Spontan	Ausgeprägt	Eher abnehmend: Furcht vor Blamage und Versagen, oft auch Ablehnung der Leistung	Differenziert, je nach Umfeld		
Umgang mit Autoritätspersonen (Trainer)	Meist problemlos	Der Trainer wird distanzierter gesehen, Autorität beschränkt sich zunehmend auf Fachliches	Autoritäre Personen werden allgemein abgelehnt, Mitsprache wird erwartet	Partnerschaftliche Führung bevorzugt		
Konzentrationsfähigkeit	Gut bis zu 15 Minuten	Meist gut	Sehr gut	Gut		
Psychische und soziale Merkmale	Gutes physisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen	Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden Teamfähig	Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und oft mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft), Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen)	Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeitsausprägung		

Tabelle 10: Entwicklungsstufen (Zahner & Schweizer, 2008) im Kinderfussball

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 F-Junioren oder B-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.

4.2 Die Eltern im Kinderfussball

Die Eltern spielen eine wichtige Rolle im Kinderfussball. Auf der einen Seite sieht der Verein sie gerne als hilfreiche Mitarbeiter, auf der anderen Seite sind sie zum Teil als fanatische, einseitige Begleiter weniger erwünscht. Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass kaum in einem Fussballverein auf die Mitwirkung von Eltern im Kinderfussball verzichtet werden kann. Dieser Aspekt muss also die Zusammenarbeit zwischen Juniorentrainer und Eltern bestimmen. Am Anfang jeder Saison sollte jeder Trainer alle Eltern über nachfolgende Schwerpunkte aufklären:

- Verhalten der Eltern beim Spiel und beim Training
- Abmelden
- Rechtzeitiges Erscheinen zum Spiel und Training
- Abgabe einer Mannschaftsliste, eines Trainingsplanes, eines Spielplanes
- Falls nötig, einer Regelliste für die Eltern

Natürlich sind auch die schriftlichen Aufgebote zum Match oder Turnier eine Selbstverständlichkeit. Um das Verhältnis zu den Eltern verbessern zu können, kann man auch ausserordentliche Anlässe mit den Junioren durchführen und die Eltern mit einbeziehen. Da die Kinder in diesem Alter noch stark im Elternhaus verankert sind, haben die Eltern einen grossen Einfluss. Als Trainer müssen Sie die Eltern **informieren**, beraten und mit ihnen zusammenarbeiten. Mögliche Punkte :

- Fairness
- Hygiene (Duschen)
- Ausrüstung (Nockenschuhe, Bälle, Schienbeinschoner)
- Kind nicht überschätzen
- Lob / Kritik (im richtigen Verhältnis)
- Interesse zeigen für den Sport ihres Kindes

Eltern oder Trainer stehen alleine im Kinderfussball auf verlorenem Posten. In dieser Zusammenarbeit müssen zwei Regeln, bei denen auch die Umkehrung gilt, beachtet werden:

1. Eltern sollten die Anweisungen des Trainers akzeptieren und nicht bekämpfen.
2. Eltern dürfen den Trainer im Beisein der Kinder nicht blossstellen oder lächerlich machen.

Für unerfahrene Eltern gibt es, vom FC Länggasse einen Leitfaden in dem viele Dinge rundum den Fussball aber auch rundum den FC Länggasse erklärt wird. Siehe dazu «Leitfaden für JuniorenInnen und Eltern» im Internet unter www.fclaenggasse.ch/fcl/junioren.

4.3 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 in-

nerhalb 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.

4.4 Trainingsplan Kinderfussball

	G-Junioren	F-Junioren	E-Junioren
Koordinative Fähigkeiten	In den ersten Jahren muss besonders die Reaktion und Rhythmisierung gefördert werden		
Orientierung			
Differenzierung			Ausprobieren lassen in 4er Drill
Gleichgewicht			In Übungen 4:1 und 5:2
Reaktion		Mit Schnelligkeit zusammen	
Rhythmisierung		Dribbling, Schnelligkeit (Rhythmuswechsel)	
Laufkoordination	Einfache Übungen mit Ball, spielerisch		Vermeehrt Übungen mit Ball
Konditionelle Fähigkeiten	In diesen Jahren muss besonders die Schnelligkeit und Beweglichkeit gefördert werden		
Ausdauer			
Kraft			
Schnelligkeit	Stafetten mit Reaktionsübungen (Reaktionsschnelligkeit)		
Beweglichkeit	Breitgefächerte Polysportive Ausbildung 50/50		Vermeehrt Übungen mit Ball
Schnellkraft			
Technische Elemente	Einführung und Schulung der Grundelemente		
Ballan- und -mitnahme	Ausprobieren lassen	Einführung	Intensivierung (4er Drill)
Kurzpass/Langerball	Ausprobieren lassen	Einführung Kurzpass	Intensivierung (4er Drill)
Dribbling/Ballführung	Ausprobieren lassen	Einführung	Intensivierung (4er Drill)
Torschuss	Ausprobieren lassen	Einführung	Intensivierung (4er Drill)
Kopfball			Ausprobieren
Taktische Elemente	Die Taktischen Elemente beschränken sich am Anfang auf die Grundorganisation auf dem Feld		
Spielorganisation		Einführung von zwei Linien	Zwei Linienorganisation sitzt ist allen bekannt
Zweikampfverhalten / Tackling		Ausprobieren lassen	Einführung 1:1/2:2
Angriffsauslösung		Spielaufbau von Hinten	Das erlernt Umsetzen
Standardsituationen		Einwurf	Eckball, Abstoss
Abseits			Grundbegriffe
Viererkette			
Raumdeckung			

5 Juniorenfußball

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

Kategorie	Alter	Spielform	
D-Junioren	11 – 12-jährig	7er oder) 9er Fussball (Meisterschaft)	GL ⁴
C-Junioren	13 – 14-jährig	11er Fussball (Meisterschaft)	
B-Junioren	15 – 16-jährig	11er Fussball (Meisterschaft)	JA ⁵
A-Junioren	17 – 19-jährig	11er Fussball (Meisterschaft)	

Tabelle 11: Juniorenkategorien im Juniorenfußball

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.

5.1 Der Junior im 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

Nachfolgend die Entwicklungsstufen der Junioren während dem Juniorenalter. 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.

⁴ GL: Goldenes Lernalter oder auch Grundlagenalter

⁵ JA: Juniorenalter

			Pubertät	
	Frühes Schulkindalter (5 – 9 Jahre)	Spätes Schulkindalter (9 – 12 Jahre)	Erste puberale Phase Pubeszenz Mädchen: 11/12 – 13/14 Jahre Knaben: 12/13 – 14/15 Jahre	Zweite puberale Phase Adoleszenz Mädchen: 13/14 – 17/18 Jahre Knaben: 14/15 – 18/19 Jahre
	G, F-, E-Junioren	E-, D-Junioren	C-Junioren	B-, A-Junioren
Bewegungsdrang	Sehr ausgeprägt	Vorhanden	Fehlt eher, oft phlegmatisch, meist stark mit sich selbst beschäftigt	Differenziert, je nach Sozialisation und Lebensumständen
Lernbereitschaft	Gross	Natürliche Motivation vorhanden	Brauchen Unterstützung	Differenziert nach Lerninhalt
Leistungsbereitschaft	Gut	Meist sehr gut	Eher gering (brauchen Unterstützung)	Gut
Wettkampffreudigkeit	Spontan	Ausgeprägt	Eher abnehmend: Furcht vor Blamage und Versagen, oft auch Ablehnung der Leistung	Differenziert, je nach Umfeld
Umgang mit Autoritätspersonen (Trainer)	Meist problemlos	Der Trainer wird distanzierter gesehen, Autorität beschränkt sich zunehmend auf Fachliches	Autoritäre Personen werden allgemein abgelehnt, Mitsprache wird erwartet	Partnerschaftliche Führung bevorzugt
Konzentrationsfähigkeit	Gut bis zu 15 Minuten	Meist gut	Sehr gut	Gut
Psychische und soziale Merkmale	Gutes physisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen	Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden Teamfähig	Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und oft mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft), Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen)	Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeitsausprägung

Tabelle 12: Entwicklungsstufen (Zahner & Schweizer, 2008) im Juniorenfussball

Auch wenn der Junior mit zunehmenden Alter immer mehr zum Erwachsenen bzw. zum Aktivfussballer 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.

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 ein 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

5.2 Die Eltern im Juniorenfussball

Die Eltern spielen im Juniorenfussball immer noch eine zentrale Rolle. Auch wenn sie vermehrt dem Training aber auch dem Spiel fernbleiben. Während den D-Junioren sind schriftliche Aufgebote (auch per E-Mail) zum Match, Turnier oder andere Anlässe eine Selbstverständlichkeit. Mit dem übertritt zu den C-Junioren kann man darauf verzichten und die Junioren auch mündlich aufbieten. Der Junior muss in diesem Alter lernen Verantwortung zu übernehmen und eine gewisse Selbstständigkeit entwickeln.

Um das Verhältnis zu den Eltern zu stärken, kann man auch ausserordentliche Anlässe mit den Junioren und den Eltern durchführen. In der Zusammenarbeit zwischen Trainer und Eltern müssen zwei Regeln, bei denen auch die Umkehrung gilt, beachtet werden:

1. Eltern sollten die Anweisungen des Trainers akzeptieren und nicht bekämpfen.
2. Eltern dürfen den Trainer im Beisein der Kinder nicht blossstellen oder lächerlich machen.

Für unerfahrene Eltern gibt es, vom FC Länggasse einen Leitfaden in dem viele Dinge rundum den Fussball aber auch rundum den FC Länggasse erklärt wird. Siehe dazu «Leitfaden für JuniorenInnen und Eltern» im Internet unter www.fclaenggasse.ch/fcl/junioren.

5.3 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.

5.4 Trainingsplan im Juniorenfußball

	D-Junioren	C-Junioren	B-Junioren
Koordinative Fähigkeiten	Augenmerk auf Differenzierung, Gleichgewicht, Orientierung (Raumverständnis) und Laufkoordination		
Orientierung	Schulung der Orientierung durch Übungen (Viererkette, Raumdeckung)		
Differenzierung	Mit Magisches Viereck	Nicht mehr so stark ausgeprägt (fördern durch Komplexübungen)	
Gleichgewicht	Zweikampfübungen (Zweikampfverhalten / Tackling)		
Reaktion			
Rhythmisierung			
Laufkoordination	Erste Übungen mit Frequenzleiter	Intensivierung der Übungen mit der Frequenzleiter	
Konditionelle Fähigkeiten	Schwerpunkt sind Kraft, Ausdauer und Schnellkraft		
Ausdauer	In der Vorbereitung	In der Vorbereitung, zwischendurch mit Ball während der Saison	
Kraft		Die Elf als Einlaufen, Vorbereitung	Rumpfstabilisation und die Elf
Schnelligkeit	Schnelligkeitsübungen mit Laufkoordination		
Beweglichkeit			
Schnellkraft	Schnellkraft ist ein Teil des Trainings (Vorbereitung)		
Technische Elemente	Komplexübungen welche alle Grundelemente schult		
Ballan- und -mitnahme	Magisches Viereck	Komplexübungen, Ballan- mitnahmen sind automatisiert	
Kurzpass/Langerball	Einführung Langerball	Kurzpass, Langerball wird perfektioniert (Komplexübungen 4:1)	
Dribbling/Ballführung	Magisches Viereck, Ermutigen zu Dribblings (off)		
Torschuss	Wille zum Torerfolg	Komplexübungen Torschuss (mit Angriffsauslösung)	
Kopfball	Einführung	Kopfball ist ein wichtiger Bestandteil des Spiels (def. 1. Ball, off. Flanke)	
Taktische Elemente	Schwerpunkt Viererkette/Flügelspiel, ausserdem Wille zum Torerfolg fördern		
Spielorganisation	3-3-2 ohne Libero (Mittelfeld)	Einführung 4-4-2 ohne Libero	4-4-2 ohne Libero mit Raumdeckung
Zweikampfverhalten / Tackling	(3:3)	Weiterführung (neu 4:4), Tackling, Tackeln, wie stehe ich zum Gegenspieler	
Angriffsauslösung	Seitenwechsel, Flügelspiel	Spielnahe Komplexübungen zum erarbeiten von Torchancen	
Standardsituationen	Das gelernte muss allen klar sein	Erarbeiten von eigenen Standardsituationen	
Abseits	Einführen von Abseitsfalle (9er)	Anwenden der Abseitsfalle (def), Umgehen der Abseitsfalle (off) → Virgola	
Viererkette		Intensive Schulung in Theorie und Praxis (Komplexübungen)	
Raumdeckung	Einführung gegen Ende der Juniorenstufe	Einführen und Anwendung im Spiel	VT - MF / MF - ST (Rote Zone)

6 Kinderschutz

Kinder und Jugendliche sollen nicht nur sportlich Fortschritte machen, sondern auch in ihrem sozialen Verhalten. Dabei ist es wichtig, dass sie im Club vor Gewalt und Misshandlungen geschützt sind.

6.1 Mögliche negative Erlebnisse

Durch andere Kinder und Jugendliche:

- Mobbing im Team: z.B. von schwächeren Spielern, Neulingen
- rassistische Diskriminierung: z.B. dunkelhäutiger Spieler, oft auch durch ethnische Gruppen
- körperliche Gewalt: Prügeleien, Attacken auf dem Spielfeld
- sexuelle Gewalt: erniedrigende Kommentare unter der Dusche, Zwang zum Mitmachen bei sexuellen Aktivitäten

Durch Trainer und andere Betreuungspersonen

- körperliche Fehlhandlungen: zu hartes Training, Missachtung von Verletzungsgefahr
- emotionale Fehlhandlungen: vernichtende Kritik, Nicht-Anerkennen von Fortschritten
- Vernachlässigung: der Witterung nicht angepasste Kleidung, Verweigerung notwendiger medizinischer Hilfe
- Tolerieren von / Animieren zu Alkohol-, Nikotin- oder Drogenkonsum oder Doping
- Sexuelle Übergriffe: Berührungen an intimen Körperstellen, Begaffen von Kindern und Jugendlichen unter der Dusche, sexistische Sprüche und Witze etc.

6.2 Haltungen zur Vermeidung negativer Erlebnisse

Vor allem Siegen-Wollen sind die folgenden Werte zu beachten:

- Teamgeist: Wir machen einander nicht schlecht - auch dann nicht, wenn wir enttäuscht sind.
- Einsatz: Alle geben ihr Bestes – und vertrauen darauf, dass auch die andern das tun.
- Fehler: sind erlaubt, wir wollen daraus lernen – und wir akzeptieren, dass es seine Zeit braucht.
- Beachten von Fortschritten: Nicht alle sind gleich gut, aber alle sollen besser werden.
- Fairplay: Sport ist Kampf unter vollem Einsatz unter Einhaltung der vorgegebenen Regeln und immer mit Respekt vor der Persönlichkeit der Mitspieler, Gegner und Schiedsrichter.

Trainer und Betreuer sind verantwortlich für die Beachtung dieser Werte. Sie setzen sie durch im Team, sie sprechen auch Eltern darauf an, wenn diese Spiel und Verhalten von Spieler destruktiv kritisieren. Das kann sofort geschehen, doch manchmal ist es sinnvoller zu warten, bis die grösste Wut vergangen ist.

Für die Trainer selber sind im **«Ehrenkodex: 15 Siege»** des SFV diese und weitere Werte festgehalten. Der Ehrenkodex ist eine verbindliche Grundlage für alle Tätigkeiten mit Kindern und Jugendlichen und wird Jährlich von den Juniorentrainern Unterschrieben.

Innerhalb des Clubs ist Einigkeit in diesen Fragen wichtig. Sie müssen deshalb periodisch besprochen werden. Ebenso soll das Vorgehen geregelt werden, wenn einzelne Verantwortliche sich nicht gemäss diesen Werten verhalten.

6.3 Konkrete Massnahmen zum Kinderschutz

Die folgende Liste ist als Anregung gedacht und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

1. Wenn im Team eine miese Stimmung ist, muss das vor allem anderen bearbeitet werden, indem man darüber spricht und die Werte/Haltungen wieder klärt. Bei Krisen kann/soll ein weiterer Funktionär beigezogen werden.
2. Dasselbe gilt, wenn es einem einzelnen Spieler schlecht geht. Oft zeigt sich das in störendem Verhalten, das zwar gestoppt werden muss, das aber auch als Hinweis auf eine Missstimmung ernst genommen werden soll. In solchen Situationen ist das Gespräch mit einem Spieler aktiv zu suchen.
Zeigen sich dabei grosse Probleme, müssen weitere Hilfsstellen (Jugendberatung, Tel 147) beigezogen werden.
3. In Verein wird eine Kontaktperson (inkl. Telefonnummer) bekannt gegeben. Kinder oder Jugendliche können hier ihre Sorgen und Nöte zur Sprache bringen.
4. Arbeiten am guten Klima im Team: gesellige Aktivitäten: gemeinsam Kochen, Bowlen, Spass haben. Gute gemeinsame Erlebnisse können beispielsweise rassistischen Tendenzen vorbeugen.
5. Besprechen der aufgeführten Werte. Ab und zu Gesprächsrunden einbauen: sind wir auf dem richtigen Weg diese Werte zu beachten? – Gerade in guten Zeiten ist dies wichtig!
6. Einbezug der Eltern durch Erklärung der Werte.
7. Nachfragen beim Austritt eines Kindes: war alles ok? Gab es „ungute“ Erfahrungen, die noch zu Konsequenzen führen müssen?

6.4 Spezialfall sexuelle Übergriffe

Die sexuellen Übergriffe sind speziell, weil

- sie sich oft im Verborgenen abspielen
- die Öffentlichkeit derzeit schon bei Kleinigkeiten stark reagiert und keinerlei Toleranzen zeigt
- deshalb viele Trainer verunsichert sind: was darf ich denn noch? Die Angst vor Beschuldigungen ist grösser, als die effektive Gefahr beschuldigt zu werden
- es Täter gibt, die gezielt und geplant Situationen suchen, in denen sie Übergriffe machen können. Sie sind mit den normalen Mitteln – Ansprechen des Problems – oft nicht zu stoppen.

6.5 Mittel gegen sexuelle Übergriffe

1. **Regeln im Club:** Heikle Situationen werden periodisch besprochen, eine gemeinsame Politik in diesen Fragen wird beschlossen resp. bekräftigt, das Vorgehen bei einem Verdacht wird geklärt. Dabei soll bewusst eine Normalität gewahrt werden: gute Körperkontakte sollen weiterhin gestattet sein, ebenso auch intensivere Betreuungsbeziehungen.
2. **Schutz der Intimsphäre:** die Intimsphäre der Kinder und Jugendlichen wird so gut wie möglich geschützt. Duschen werden nur im Notfall betreten, Garderobenaufenthalte sind auf das Notwendigste zu beschränken, allenfalls mit zusätzlichen Betreuungspersonen abzusichern. Kinder mit Schamgefühlen werden respektiert (Badehosen-Erlaubnis) und dieser Respekt ist bei anderen Kindern durchzusetzen.
3. **Trainer** sind wenn immer möglich **zu zweit aktiv**. In Kinder- und Damenmannschaften wenn möglich mit einer Frau.
4. **Transparenz gegenüber Eltern:** Die Clubregeln werden den Eltern bekannt gegeben,

ebenso eine Kontaktperson, an die sich die Eltern oder Kinder wenden können bei ungu-
ten Erfahrungen oder Beobachtungen.

5. **Rückfragen:** Bei neuen Trainern wird systematisch am Herkunftsort oder bei den letzten Vereinen nachgefragt, ob die Beziehungen zu den Kindern und die Arbeit in Ordnung wa-
ren.
6. **Fachstellen bei Verdacht:** Bei Bedarf können Sie sich jederzeit an die **Kinder-
schutz-Gruppe am Kinderspital Bern wenden. (031 / 632 21 11)**. Fachleute
können Ihnen einen streng vertraulichen Rat bieten.
7. Thema in clubinternen **Weiterbildungen** behandeln.

7 Medizinische Aspekte

Kurzregel für akute Sportverletzungen: P E C H

P = Pause (Ruhe)

E = Eis (Kühlen)

C = Kompression (elastische Binde)

H = Hochlagerung

Diese Sofortmassnahmen gelten für alle frischen Verletzungen!

Ziel: Schadensbegrenzung, schnelle und vollständige Ausheilung.

Optimales Vorgehen bei „geschlossenen“ Verletzungen (Muskel-, Sehnen-, Bänderver- letzungen)

a) Sofortmassnahmen

- **Notwendige Hilfsmittel:** elastische Binde und Kühlmittel
- Je rascher die Massnahmen durchgeführt werden, desto besser

Mögliche Sofortmassnahmen sind:

- **Hochlagern**
- **Elastische Binde** (ca. 8 cm)
so fest um die verletzte Stelle wickeln, dass die Blutzirkulation nicht behindert
wird. Zeichen zu enger Bandage: Blässe, „Ameisenlaufen“ oder Gefühllosigkeit.
Die Kompression vermindert Blutergussentwicklung und Schwellung.
- **10 Minuten darüber Kühlen**
mit einer Kältepackung oder einem Plastiksack gefüllt mit Wasser und Eis. Die Eis-
behandlung niemals übertreiben (Kälteschäden!). Ideal: 10 Minuten über die elas-
tische Binde kühlen, stündlich, später alle 2 bis 3 Stunden (nur 10 Minuten!) wäh-
rend des ersten Tages wiederholen. Kälte limitiert Schwellung, Schmerzen, Mus-
kelverspannung und Gewebeerstörung durch den zellulären Stoffwechsel.
- **Ruhigstellen**
mit geeigneten Bandagen, Schienen oder durch Fixierung an benachbarte Extremi-
tät (Finger, Bein).

b) Frühmassnahmen

Fortsetzung der Sofortmassnahmen

Bei grossem Bluterguss, starker Schwellung und Unfähigkeit, die verletzte Struktur
auch nur leicht zu belasten: Arztbesuch!

Er wird die nötigen Abklärungen vornehmen und die korrekte Therapie einleiten zur
raschmöglichen Rehabilitation.

c) Langzeitmassnahmen

Die optimale Rehabilitation ist abhängig von der verletzten Struktur und dem Aus-
mass der Verletzung. Muskelverletzungen können 3 Wochen, Bänder- und Sehnenver-

letzungen 6 Wochen oder länger dauern.

Verboten sind: Wärme, Massage, weitere Belastung der Verletzung!

**Ziel: Diese Vorgehensweise sollte zur Routine werden!
Jeder Sportler und Betreuer sollte immer in der Lage sein diese Sofortmassnahmen unmittelbar nach der Verletzung durchzuführen.**

Arzt beziehen bei

- starker Schwellung, enormen Schmerzen, Fehlstellung und Gebrauchsunfähigkeit.
- einer offenen Verletzung (blutende Wunde). Dies benötigt eine fachgerechte Behandlung.

7.1 Möglicher Inhalt des medizinischen Koffers

Ein gut ausgerüsteter medizinischer Koffer macht nur einen Sinn, wenn er immer griffbereit ist und wenn er ständig aktualisiert (Ablaufdaten, Ersatz, ...) wird.

Desinfektionsmittel

- Nichtalkoholische Desinfektionsmittel (Hibidil, Merfen)
- Getränkte Gazeplättchen (Soffratule, Fucidine)
- Evtl. Desinfektionsspray (Schürfungen)
- Evtl. Seifenlösungen (z.B. Lubex)

Heftpflaster

- Wundschnellverband in verschiedenen Grössen
- Heftpflaster-Rolle schmal und breit (evtl. Hypoallergen)
- Tape-Verband-Rollen 3.7 cm (z.B. Leucotape Beiersdorf)
- Selbstklebender Verband (z.B. Mefix, Beiersdorf)
- Verbandklammern

Instrumente

- Scheren
- Pinzette
- Sterile Nadeln (Injektionsnadeln) zum Aufstechen von Blasen
- Taschenlampe

Verbände

- Elastische Binden 4.6 und 8 cm
- Selbstklebende, elastische Binde (z.B. Elastoplast)
- Selbsthaftende Gazebinde 4.6 cm (z.B. Elastomull haft)
- (Selbstklebender) Schaumgummi zur Polsterung
- Gazetupfer steril
- Gazekompressen zur Abdeckung, nichthaftend (z.B. Telfa)

Spezielles

- Zweite Haut (z.B. Spenco 2 Skin)
- Blutstillende Watte (z.B. Häemo-Stop)
- Sterile Wundstreifen (z.B. Steri-Strip)
- Gummihandschuhe (blutende Wunden)

Diverses

- Entzündungshemmendes Gel, Creme oder Spray (z.B. Sportusal)
- Vaseline
- Feuerzeug
- Eis: Als crushed ice oder Eiswürfel in Isolierbehälter mit Wasser als Cold-Pack (in Isolierbehälter) als Einmal-Eispackung (chemische Kühlung)
- Kaltes Wasser ist zu wenig kühl (aber besser als nichts)
- Eis nie auf blosse Haut auftragen (Verbrennungsgefahr)
- Eisspray nur in die Hand eines erfahrenen Benutzers