

# NACHWUCHSFUSSBALL SC JEGENSTORF

**Band I:**  
**Spielidee und Ausbildungsphilosophie**  
**Kinderfussball (5 – 10 Jahre)**

Ein Leitfaden für Trainer und Assistenten der Stufen G – E





## INHALTSVERZEICHNIS

1.	Vision Nachwuchsfussball SC Jegenstorf	3
2.	Ziele der Juniorenabteilung – sozial – sportlich – organisatorisch	4 - 6
3.	Juniorenkommission – Trainerausbildung – Talenterkennung – Spielbetrieb	7
4.	Spielidee des SC Jegenstorf - Wir haben den Ball - Wir haben den Ball nicht - Kennzeichen unserer Spielidee	8 - 11
5.	Spielsystem	12
6.	Mentalität	13 - 15
7.	Trainingsphilosophie	16 - 18
8.	Trainingspraxis Kinderfussball	19 - 23
9.	Was in den verschiedenen Altersklassen zu beachten ist	24 - 26
10.	Positives Coaching	27 - 29
11.	Die goldenen SCJ- Kinderfussballregeln	30
12.	Verwendete Literatur	31
13.	Anhang: Tafeln zu Trainerausbildung – Talenterkennung (TIPS) – Spielbetrieb Kinderfussball	32 - 37



## VORWORT

Liebe Trainer und Assistenten des SC Jegenstorf

Im vorliegenden Leitfaden zeigen wir offen und transparent auf, welche Wertvorstellungen und Ziele wir in der Juniorenausbildung des SC Jegenstorf verfolgen und beschäftigen uns mit der Thematik, wie wir Kindern im Alter zwischen 5 bis 10 Jahren das Fussballspiel bestmöglich vermitteln können (Band I). Mit der Definition einer konkreten Spielidee, an die wir uns in der Ausbildung orientieren, wollen wir eine fussballerische Identität und Mentalität anstossen und von klein auf verinnerlichen.

Darauf aufbauend, werden wir in naher Zukunft auch für den Grundlagen- und Juniorenfussball (11 – 18 Jahren) einen entsprechenden Leitfaden erstellen (Band II).

Mit diesem Leitfaden verfolgen wir nicht den Anspruch, jedes Detail und jede Facette vertieft zu beleuchten oder jede Frage des Spieler- oder Trainerdaseins im Kinderfussball zu beantworten. Damit dieses Dokument attraktiv zu lesen ist und möglichst praxisbezogen angewendet werden kann, wollen wir uns nur mit den elementarsten, für uns wichtigsten Kinderfussball- Themen beschäftigen und lassen einen gewissen schöpferischen Spielraum bewusst offen. Wir empfehlen allen, die sich im Kinderfussball engagieren, laufend an ihren fachlichen Kompetenzen zu arbeiten und die SFV- Trainerlehrgänge zu besuchen.

Nachfolgend geht es uns nicht in erster Linie um Punkte und Siege, um den schnellen Erfolg oder den ersten Schritt zum Fussballstar. Es ist uns vielmehr ein Anliegen, dass die Kinder beim SC Jegenstorf eine umfassende, altersgerechte Lehrzeit durchlaufen, damit sie eine gute Grundlage für ihre spätere Fussballkarriere bekommen. Wir wollen Emotionen wecken, Mädchen und Jungs für unseren Sport begeistern und sie sollen bei uns lernen, den Ball zu beherrschen, und zwar mit beiden Füßen.

Ein solcher Leitfaden ist nur dann sinnvoll, wenn es von den Menschen an der Basis ernst genommen und mit Begeisterung, Leidenschaft und Überzeugung gelebt und umgesetzt wird. Deshalb sind wir darauf angewiesen, dass alle Trainer und Assistenten im Kinderfussball-Bereich des SC Jegenstorf dieses Dokument in der Praxis als ein verbindliches, Arbeitsinstrument betrachten, im Trainings- und Spielalltag anwenden und gegenüber anderen Vereinen, Gönnern, Sponsoren und Fussballinteressierten mit Herz und Stolz vertreten.

Wir sind überzeugt, dass wir damit nicht nur die Ausbildungsqualität, Spielfreude und Identifikation steigern, sondern auch eine vertiefte, vereinsbezogene und nachhaltige Verbundenheit in Gang setzen werden, deren positives Echo wir hoffentlich in ein paar Jahren ernten können.

Dieser Leitfaden wurde durch ein kleines Projektteam finalisiert und durch den Vorstand genehmigt. Es tritt per 1. April 2021 in Kraft. Wir bemühen uns, das Dokument stets den neusten Entwicklungen anzupassen und dabei das Wohl der Kinder nicht aus den Augen zu verlieren.

Der Einfachheit halber verwenden wir stets die männliche Form. Selbstverständlich sind alle Frauen und Mädchen miteinbezogen.

Bei der Ausübung der schönsten, sinnvollsten Nebensache der Welt wünschen wir euch allen viel Spass und Freude.

Projektteam SCJ- Nachwuchskonzept

# 1. VISION NACHWUCHSFUSSBALL SC JEGENSTORF

## Menschen und Rollen

- Junioren-Trainer
- Junioren- Obmann
- KIFU-Verantwortlicher
- Spielleiter
- Funktionäre
- Platzwart
- Hallenturnier- Team
- J + S- Coach



**Wir fördern und begleiten sportbegeisterte Kinder und Jugendliche aus Jegenstorf und Umgebung in ihrer persönlichen Entwicklung als Fussballer, Teammitglied und als Mensch. Wir sind Trainer, Motivator, Betreuer und Ansprechperson für die Kinder und Jugendlichen.**

## Unsere Werte

- Unser Fussball begeistert beim Spielen und Zuschauen.
- Wir haben jederzeit Spass und Freude, bei allem was wir tun.
- Wir verhalten uns authentisch und sind deshalb glaubwürdig.
- Das Team steht für uns über dem Einzelnen.
- Wir integrieren jeden in unser Team, egal welchen Geschlechts oder welcher Nationalität.
- Unsere Motivation zeigt unsere positive Einstellung und unsere Leidenschaft.

## Unsere Ziele

Wir ermöglichen allen Kindern und Jugendlichen den Einstieg in den Fussballsport und die Freude daran.

- Wir haben mindestens zwei Teams bis und mit D- Jugend (mit genügend Spielern)
- Wir haben von C- bis und mit A- Jugend mindestens ein Team
- Wir erreichen eine Trainingsbeteiligung von über 90% in allen Juniorenteams

Wir fördern unsere Talente

- ...in unseren Trainings
- ...in der Wettkampfpraxis
- ...jedes Jahr stellen wir 4-5 Talente der YB Selection zur Auswahl vor
- ...pro Jahr schafft es ein D- Jugend-Spieler in den Kader eines Förder-Teams (YB, Köniz etc.)

Wir sind der beliebteste Verein im Dorf:

- ...wir sind zahlenmässig der grösste Verein im Dorf
- ...jeder trägt ein SCJ- T-Shirt im Training und bei den Spielen

Wir sind gut ausgebildete Kinder- und Jugendtrainer und entwickeln uns stetig weiter:

- alle Trainer haben (spätestens nach einem Jahr) den J+S- Einsteigerkurs absolviert
- Jedes Team ab F- Jugend, hat mindestens einen Trainer mit D- Diplom oder höher



## 2. ZIELE DER NACHWUCHSABTEILUNG

### Soziale Ziele

Als kleiner Dorfverein vertreten wir den Breitenfussball. Unsere erklärten Ziele sind:

- Wir fördern die Freude am Fussball und vermitteln sportliche Werte
- Wir pflegen das gemeinsame Beisammensein und Teamgefühl
- Wir achten auf freundliche, wertschätzende Umgangsformen
- Wir legen auf Fairplay grossen Wert. Fairplay verstehen wir dabei umfassend. Wir respektieren nicht nur Gegner und Schiedsrichter, sondern begegnen uns auch innerhalb der Teams und im Verein als Ganzes mit einer hohen Positivität, Loyalität, Toleranz und gegenseitigem Respekt
- Wir leisten einen wichtigen sozialen Beitrag für Jegenstorf und die umliegenden Gemeinden
- Wir ziehen allen an einem Strang, helfen und unterstützen einander (Anlässe)
- Wir wollen mit dem SCJ wachsen und erwachsen werden

### Sportliche Ziele

- Unsere Juniorenabteilung bietet fussballbegeisterten Kindern und Jugendlichen aus Jegenstorf und den umliegenden Gemeinden, sehr gute Rahmenbedingungen zur Ausübung des Fussballsports und zur individuellen, persönlichen Entwicklung. Unter guten Rahmenbedingungen verstehen wir dabei insbesondere:
  - Qualifizierte, gute ausgebildete Trainer mit hoher Sozialkompetenz
  - Eine hohe Ausbildungsqualität
  - Gute Trainingsmöglichkeiten (Infrastruktur)
  - Nachhaltige Ausbildung (Ausbildung vor Resultat)
- Unsere Spielidee ist Ausgangs- und Zielpunkt unserer Juniorenausbildung. Wir wollen eine nachhaltige fussballerische Identität und Mentalität entwickeln und von klein auf verinnerlichen. Damit bieten wir den Junioren des SC Jegenstorf eine für den Breitensport qualitativ gute fussballerische Grundausbildung. Prioritäres Ziel ist es, den Übertritt in die erste Aktivmannschaft oder sekundär, in die zweite Aktivmannschaft des SC Jegenstorf zu schaffen. Besonders talentierte Spieler wollen wir unterstützen und fördern (Regionalauswahlen, höhere Ligen).



## Organisatorische Ziele

- Verantwortlich für den Nachwuchs, die Strukturierung, die Umsetzung der Ziele, die Auswahl und Betreuung der Trainer, sowie für einen geordneten Trainings- und Spielbetrieb ist der Juniorenobmann mit Unterstützung des Vorstandes (Spiko und Sportchef).
- Jedes Juniorenteam des SC Jegenstorf soll mit möglichst zwei Trainer/Betreuer, welche sich die Aufgaben teilen können, den Trainings- und Spielbetrieb bestreiten.
- Pro Junioren-Kategorie ist mindestens ein Trainer/Betreuer mit D oder C- Diplom erforderlich. Alle eingesetzten Trainer/Betreuer müssen mindestens den J+S Ausweis besitzen. Bei fehlendem Trainer-Ausweis muss die notwendige Ausbildung innerhalb eines Jahres erfolgen.
- Die Trainerbesetzung wollen wir in erster Linie durch Vereinsmitglieder sicherstellen.
- In enger Zusammenarbeit zwischen Trainern und Juniorenobmann, wird die Teambildung jeweils im März/April geplant, finalisiert und den Spielern und Eltern spätestens Ende Mai kommuniziert. Sofern es die Team- Quantität zulässt, achten wir bei der Einteilung darauf, dass möglichst jedes Kind in seiner Altersklasse Fussballspielen kann.
- Um eine hohe Trainingsqualität und einen gut funktionierenden Spielbetrieb gewährleisten zu können, streben wir folgende Kadergrössen pro Team an:

<b>Altersklasse</b>	<b>Anzahl Spieler</b>	<b>Spielformat</b>
G- Junioren (Fussballschule)	Minimal 8, optimal 10, maximal 12	Kleinfeld ohne Torhüter inklusive Vielseitigkeitsparcours
F- Junioren	Minimal 8, optimal 10, maximal 12	Klein- und Grossfeld mit und ohne Torhüter
E- Junioren	Minimal 10, optimal 12, maximal 14	Klein- und Grossfeld mit und ohne Torhüter
D-Junioren	Minimal 14, optimal 16, maximal 18	9er- Fussball, Grossfeld
C- Junioren	Minimal 16, optimal 18, maximal 20	11er- Fussball, normales Grossfeld
B- Junioren	Minimal 16, optimal 18, maximal 20	11er- Fussball, normales Grossfeld
A- Junioren	Minimal 15, optimal 18, maximal 20	11er- Fussball, normales Grossfeld



- Interne Weiterbildungen (Spielidee, Trainingsphilosophie, Spiel- und Trainingspraxis, Coaching etc.) und Sitzungen sind für alle Trainer und Assistenten obligatorisch.
- Wir alle tragen an Spielen, Trainings, Anlässen und Aktivitäten die Sportbekleidung des SC Jegenstorf.
- Jeder Trainer und Assistent im Kinderfussballbereich (G bis E- Junioren) erhält diesen Leitfaden, das Buch «1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball» (ISBN 978-37780-2208-5) und die J+S/SFV Kursdokumente «Theorie und Praxis Kinderfussball» und «Kinderfussball-Konzept SFV».
- Ab Stufe F- Junioren, sind die Teams leistungsorientiert einzuteilen (nach TIPS).
- Die Talentsichtung findet erstmals im Alter zwischen 8 bis 9 Jahren statt (Übergang von den F- zu den E- Junioren). In enger Zusammenarbeit mit den betreffenden Trainern werden talentierte und leistungsmotivierte Kinder durch das SCJ- Talentsichtungsgremium (Sportchef, Juniorenobmann) für das Selection Team der BSC Young Boys vorgeschlagen, wo zunächst eine Probephase absolviert wird (Normalerweise 6 Trainings).
- 1x pro Saison (April) findet eine Beurteilung der Wettkampfleistung nach TIPS durch das Talentsichtungsgremium statt (Erstmals in der Übergangsphase von den F- zu den E- Junioren, bzw. Rückrunde F- Junioren).

## Der SC Jegenstorf glaubt an die Jugend und an die Magie des Fussballs!

**Einigkeit ist Stärke.  
Wo Teamwork, Zusammenarbeit und Positivität  
gelebt wird, können wunderbare Dinge entstehen,  
wunderbare Dinge erreicht werden!**

Kobe Bryant



### 3. JUNIORENKOMMISSION – TRAINERAUSBILDUNG – TALENTERKENNUNG – SPIELBETRIEB

#### Juniorenkommission (Juko)

Das Leitungsteam der Juniorenkommission (Juko) besteht aus Sportchef, J+S Coach, Kinderfussball- Verantwortlichen und Juniorenobmann. Sie alle sind Mitglieder des Vorstandes und unterstehen in erster Linie den Statuten des SC Jegenstorf. Sie werden jährlich an der Hauptversammlung des Vereins gewählt. Prioritäres Ziel der Juniorenkommission ist, die gesamte Ablauforganisation der Juniorenabteilung zu koordinieren und sicherzustellen.

Die Aufgaben und Zuständigkeiten der einzelnen Juko- Mitglieder sind:

**Sportchef:** Ist Bindeglied zwischen Junioren- und Aktivmannschaften, plant, organisiert und koordiniert die Kaderzusammensetzung der 1. und 2. Mannschaft in Zusammenarbeit mit dem Juniorenobmann und dem Trainer der höchsten Juniorenaltersklasse (derzeit Junioren B).

**J+S Coach:** Plant, organisiert und koordiniert die Aus- und Weiterbildungen der Trainer und Assistenten (inklusive Abrechnung).

**Kifu- Verantwortlicher:** Organisiert und überwacht den Spielbetrieb im Kinderfussball (G, F, E- Junioren) in enger Zusammenarbeit mit den Trainern, Assistenten und Juniorenobmann.

#### Juniorenobmann:

Vertritt die Juniorenabteilung nach Aussen und Innen. Organisiert und überwacht anfallende Arbeiten der Juniorenabteilung mittels eigenständig einberufenen Sitzungen (Situativ, bzw. im 2 Monats- Rhythmus). Ist verantwortlich für die Umsetzung des Nachwuchskonzepts (interne Weiterbildung). Ist verantwortlich, dass die Vereinsstrategie in der Juniorenabteilung gelebt und das Sponsoring-Konzept beachtet wird. Ist zusammen mit dem Sportchef und Präsidenten zuständig für die Besetzung der Juniorentrainer, Assistenten, Spielleiter (Anwerben, Einsatzplanung). Pflegt den Kontakt zu den Trainern, Assistenten, Spielleitern, Eltern und Junioren. Besucht regelmässig Trainings, Turniere und Spiele (Kennt die Trainer und Spieler). Steuert und überwacht die Trainingsqualität in enger Zusammenarbeit mit den Trainern und Assistenten. Steuert, überwacht und koordiniert den Materialbedarf und die Materialbeschaffung der Juniorenabteilung. Steuert und überwacht die Einteilung in die verschiedenen Juniorenklassen in enger Zusammenarbeit mit dem Sportchef und den Trainern und Assistenten (Führt sämtliche Mannschaftslisten). Steuert und überwacht die Talentsichtung in enger Zusammenarbeit mit dem Sportchef und den Trainern (ab Junioren F). Organisiert Juniorevents (Turniere, Matchbesuche, Chlouseabend etc.). Plant und koordiniert die Match-, Turnier- und Trainingsbelegung (In Zusammenarbeit mit dem Spiko und der Gemeinde Jegenstorf). Leitet Korrespondenz und relevante Informationen den entsprechenden Stellen weiter (Trainer, Assistenten, Juko). Erstellt einen Jahresbericht der Juniorenabteilung für die Hauptversammlung.

#### Trainerausbildung – Talenterkennung (TIPS) – Spielbetrieb Kinderfussball

Diesbezüglich gibt der Schweizerische Fussballverband (SFV) klare Vorgaben, welche zu beachten sind. Im Anhang sind die notwendigen Informationen in tabellarischer Form dargestellt. Sie werden vom Verband regelmässig aktualisiert.



## 4. SPIELIDEE DES SC JEGENSTORF

Beim SC Jegenstorf achten wir ganz besonders darauf, technisch sauber und gepflegt zusammenzuspielen. Von unserem Torhüter ausgehend, der immer aktiv mitspielt und eine wichtige Anspielstation ist, lösen wir das Spiel ruhig und präzise aus (meist über die Seiten). Wir dreschen nie einen Ball unüberlegt weg, versuchen immer eine spielerische Lösung zu finden, auch wenn wir dadurch Tore erhalten sollten. Deshalb spielen wir uns die Bälle **ausschliesslich flach** in die Füsse und kombinieren meist kurz, sauber, mutig und selbstbewusst nach vorne. In der eigenen Platzhälfte spielen wir mit wenig, in der gegnerischen Hälfte hingegen mit viel Risiko. Die Spieler ohne Ball laufen sich immer aktiv frei damit der ballführende Mitspieler eine Anspielmöglichkeit hat. Wir greifen zusammen an und verteidigen gemeinsam. Bei Ballverlust schalten wir sofort auf Verteidigung um, machen Druck auf den ballführenden Gegenspieler und versuchen, entschlossen den Ball zurückzuerobert. Ob mit oder ohne Ball, wir helfen einander, wollen möglichst oft eine Überzahl-situation in Ballnähe erreichen, um einerseits in Ballbesitz zu bleiben, andererseits die Chance zu erhöhen, nach Ballverlust, diesen schnellstmöglich zurückzuerobert. Durch das Freilaufverhalten, wenn wir in Ballbesitz sind, wollen wir uns auf einen möglichen Ballverlust vorbereiten. Gleiches gilt auch für Standartsituationen. Das einzige Ziel beim Einwurf ist, im Ballbesitz zu bleiben. Eckbälle werden ebenso meist kurz ausgeführt, wie Freistösse, die nicht zum direkten Torabschluss führen.

Sämtliche Juniorenmannschaften des SC Jegenstorf versuchen, das Spiel aktiv zu gestalten und den Spielrhythmus zu bestimmen. Wir handeln offensiv und wollen das Spiel dominieren. Bei gegnerischem Ballbesitz versuchen wir, aktiv den Ball zu erobern, um das Spiel erneut selber gestalten zu können. Jeder Spieler, unabhängig von seiner Position, wird ermutigt, sich konstruktiv am Spielaufbau zu beteiligen. Wir bevorzugen ein schnelles Kombinationsspiel aus der Abwehr heraus. Keiner unserer Spieler (auch kein Defensiv-spieler) soll sich darauf beschränken, lediglich Aktionen des Gegners zu stören, sondern sich nach Ballgewinn aktiv und konstruktiv an unserem Spiel beteiligen. In unserem Offensivspiel gewähren wir unseren Spielern grosse Freiheiten. Sie dürfen und sollen ihre Grundpositionen verlassen, um die gegnerische Abwehr zu destabilisieren. Bei Ballverlust nimmt jeder Akteur die nächstgelegene Verteidigungsposition ein. Erst wenn es die Spielsituation erlaubt, nimmt jeder Spieler wieder seine Grundposition ein.

**Unsere Spielidee bestimmt die Spielqualität. Sie ist unser ganz konkreter Plan, wie wir mit Freude und Spass Fussball spielen wollen. Es geht also um eine klare Vorstellung der Spielweise ohne die eine zielgerichtete Ausbildung nicht möglich ist.**

Um unsere Spielidee noch genauer zu definieren, nehmen wir die Perspektive der Mannschaft ein (Wir) und beschreiben, wie wir als Kollektiv beim SC Jegenstorf Fussballspielen wollen. Die Spielidee soll uns als «Wegweiser» und «roter Faden» dienen, wie wir mit Freude und Spass erfolgreich zusammenspielen können. In unserer Spielidee unterscheiden wir die Spielphasen «wir haben den Ball» und «wir haben den Ball nicht».

## Wir haben den Ball

- Wir spielen mutig, kreativ, selbstbewusst und offensiv
- Wir wollen das Spiel aktiv gestalten und den Spielrhythmus bestimmen
- Wir spielen **ausschliesslich flache**, meist kurze Pässe
- Wir dreschen den Ball nie einfach so weg, ausser es besteht unmittelbare Torgefahr
- Wir achten ganz besonders auf eine saubere Spielauslösung und ein gepflegtes Kombinationsspiel
- Wir zeigen unsere Spielfreude indem wir den Ball laufen lassen
- Wir laufen dem Ball entgegen, versuchen immer anspielbar zu sein
- Wir greifen zusammen an, schaffen dadurch Überzahlsituationen und Anspielmöglichkeiten (Kompaktheit)
- Wir spielen zum Torhüter zurück, behandeln ihn wie einen ganz normalen Mitspieler
- Wir erkennen den freien Raum und verlagern unser Spiel dorthin (Breite und Tiefe)
- Wir spielen in der eigenen Platzhälfte sicher, mit wenig Risiko und wenig Ballkontakten (Dribblings sind erlaubt)
- Wir spielen in der gegnerischen Platzhälfte mit viel Risiko, wenden mutig Dribblings, Tricks, Finten, Körpertäuschungen und Doppelpässe an und gehen sofort in den Abschluss
- Wir benutzen beide Füsse
- Wir sind gierig darauf Tore zu schiessen
- Wir wollen gewinnen



## Wir haben den Ball nicht

- Wir schalten sofort auf Abwehr um und laufen so schnell wie möglich hinter den Ball
- Wir nehmen die nächstgelegene Verteidigerposition ein
- Wir machen sofort Druck auf den Ballführenden (der am nächsten zum Ball stehende greift an)
- Wir gehen entschlossen aber fair in die Zweikämpfe und erobern den Ball
- Wir verteidigen nach vorne, laufen nie rückwärts, versuchen das Tempo des Gegenspielers aufzunehmen, mitzulaufen, ihn zu stören oder den Ball wegzunehmen
- Wir helfen einander, verteidigen gemeinsam (Sturm und Mittelfeld hilft der Verteidigung)
- Wir bilden immer eine kompakte Einheit, schauen, dass wir nicht auseinandergezogen sind (so können wir den Ball schnell wieder zurückerobern)
- Wir handeln schneller als unser Gegner, weil wir Spielsituationen im Voraus lesen (In welche Richtung spielt der Gegner jetzt, was passiert als nächstes, wo sind die freien Räume, wo landet der Ball, welcher Trick kommt jetzt usw. > Spielsituationen antizipieren)
- Wir decken die Gegenspieler (hinter oder neben dem Gegenspieler stehen) und sichern die Mitte ab (dort ist es gefährlich)
- Wir achten nicht nur auf den Ball, sondern auch darauf, wo sich die Gegenspieler befinden
- Wir überholen keine Mitspieler um den Ball anzugreifen oder einen Gegenspieler zu decken
- Wir lassen keine Tore zu



## Kennzeichen unserer Spielidee

- Spiel- und Lauffreude, Optimismus
- Kreativität, Mut zum Risiko
- Technisch gepflegtes, sauberes, **ausschliesslich flaches**, meist kurzes und präzises Kombinationsspiel
- Saubere, flache Spielauslösung durch den Torhüter von hinten heraus
- Torhüter spielt wie ein Feldspieler mit
- Wir gestalten das Spiel aktiv und bestimmen den Spielrhythmus
- Überzahl in Ballnähe (Bewegung)
- Konsequentes Angriffsspiel
- Spiel über die Flügel
- Alle Spieler beteiligen sich am Angriffsspiel, alle Spieler beteiligen sich am Defensivspiel
- Kein fixes Positionsspiel
- Schnelles umschalten, Ball erobern
- Kompaktheit
- Beidfüssigkeit
- Standards: kurz; einfache Eckball- Freistoss- und Einwurf- Varianten sind einstudiert



**Wir wollen unsere Spieler dazu ermutigen, selber zu entscheiden und individuelle und kreative Spiellösungen zu finden!**



## 5. SPIELSYSTEM

### Einleitung

Bei der Wahl der Grundaufstellung ab Stufe F- Junioren gibt es verschiedene Möglichkeiten. Jede Grundaufstellung fördert die Entwicklung bestimmter Spielertypen, ist also nicht einfach eine Frage der Philosophie.

### Mit der Grundaufstellung das Team fördern

Als Trainer müssen wir uns immer die Frage stellen, mit welcher Grundaufstellung wir die Spieler bestmöglich fördern und ausbilden können. Bestimmte Spieler fühlen sich bereits im E- Juniorenalter auf bestimmten Positionen besonders wohl. Die Wahl der Grundaufstellung muss also auch die Spieler individuell berücksichtigen und wie sie am besten gefördert werden können.

### Unser Weg

Im Kinderfussball des SC Jegenstorf geben wir **kein** einheitliches Spielsystem vor, sondern überlassen den Trainern die Möglichkeit, ein oder mehrere passende Systeme für ihre Mannschaften zu finden. Das heisst, wir ordnen das Spielsystem unseren jeweiligen Mannschaften unter – nicht umgekehrt. Einzig verbindliche Vorgaben bei allen Juniorenmannschaften ist das Spielen mit zwei offensiven Aussenpositionen und einem zentralen Stürmer. Besonders wichtig ist uns, dass wir vom banalen Positionsspiel wegkommen, bzw. dass ganz besonders die defensiven Spieler ihre Spielposition verlassen dürfen, sich aktiv am Aufbau- und Kombinationsspiel beteiligen, um die gegnerische Abwehr zu destabilisieren. Erst wenn es die Spielsituation erlaubt, nimmt jeder Spieler wieder seine Grundposition ein.

Wir wollen die Kinder beim SC Jegenstorf in unterschiedlichen taktischen Grundordnungen spielen lassen, so dass sie die Stärken und Schwächen der Spielsysteme am eigenen Leib erfahren und hinterfragen können. Nur so kann sich die Spielintelligenz entwickeln. Ein vom SC Jegenstorf ausgebildeter Spieler hat Erfahrungen in mehreren gängigen Systemen gesammelt und gelernt, sich taktisch variabel zu verhalten.

### Ab Junioren E in 3 Reihen spielen

Mit dem Übergang zu den D-Junioren wechseln die Kinder auf ein grösseres Feld mit mehreren Spielern. Um bereits in der E- Juniorenklasse den Wechsel vorzubereiten, sollte die Grundaufstellung unbedingt in drei Reihen organisiert sein.

**Nichts kann das Spielgeschehen so stark beeinflussen  
wie die Spielintelligenz seiner Akteure!**

Antonelli & Salvini



## 6. MENTALITÄT

### Einleitung

Zum Thema Mentalität, orientiert sich der SC Jegenstorf auf allen Stufen am Konzept der Selbstwirksamkeit. Dieses Konzept stammt aus der sozial-kognitiven Lerntheorie von Albert Bandura (1986). Gemäss Bandura bedeutet Selbstvertrauen, dass jemand die Überzeugung besitzt, dass seine Fähigkeiten ausreichen, um eine Handlung zielgerichtet und erfolgreich durchführen zu können. Dies wurde mehrfach im Sport nachgewiesen und aus den Studien lässt sich ableiten, dass das Konzept der Selbstwirksamkeit der wichtigste Punkt für kontinuierliche Entwicklung und Leistung ist. Erst ein über Jahre hinweg aufgebautes Selbstvertrauen, lässt Kinder zu Sportlern heranwachsen, die Souveränität ausstrahlen. Deshalb wollen wir bereits im Kinderfussball-Bereich diese Kompetenz bewusst fördern und stärken und dafür sorgen, dass die Kinder wissen, welches Verhalten individuell und im Kollektiv die fussballerische Entwicklung positiv beeinflussen kann. Selbstvertrauen kann man lernen und wir Trainer können dazu einen wichtigen Beitrag leisten. Ein Trainer muss die kurz-mittel- und langfristigen Ziele immer dem Leistungsvermögen anpassen. Eine Herausforderung sollten die Inhalte im Training natürlich sein, aber immer umsetzbar. Die Ausbildung guter, selbstbewusster kleiner Fussballer vermittelt Spass, ist unterhaltsam und belohnt die Kinder immer wieder mit **Lob und Anerkennung** für ihre Leistung. **Erfolgs-erlebnisse** müssen her, der wohl wichtigste Baustein für Selbstbewusstsein.

### Unser Weg

Als Trainer des SC Jegenstorf wollen wir ganz bewusst das **Selbstvertrauen** der Kinder fördern und stärken indem wir im **Training** und im **Spiel**:

<b>Positivität vorleben</b>	Der Trainer kann das Vorleben, indem er seinen Schützlingen das Vertrauen gibt, damit sie ihr Selbstbewusstsein entwickeln können. Ob im Training oder Spiel, unkontrollierte Kritik des Trainers hilft den Kindern nicht, denn sie werden dies als Mangel ihrer fussballerischen Fähigkeiten aufnehmen und entsprechend schwer verarbeiten können. Gehemmtes und ängstliches Verhalten ist oft die Folge davon.
<b>Stärken aufzeigen</b>	Positives immer wieder herausstreichen. Das Trainer-Spieler-Gespräch ist von grosser Bedeutung. Wir zeigen den Kindern, dass sich Anstrengungen auszahlen und erinnern sie immer wieder an ihre Stärken und Fähigkeiten. Kinder können gut mit Misserfolgen umgehen, wenn sie glauben, sich durch Anstrengung verbessern zu können.
<b>Erfolgs-erlebnisse ermöglichen</b>	Im Training müssen wir technische Übungen häufig trainieren und Erfolgs-erlebnisse ermöglichen. Über hohe Wiederholungszahlen, können sich Automatismen entwickeln. Zum anderen sollten (vorsichtig) Druckbedingungen eingebaut werden, um den Wettkampf zu simulieren. Wollen wir Kinder zu echtem Selbstvertrauen verhelfen, müssen wir ihnen helfen, fussballerische Kompetenzen zu entwickeln. Zuerst kommen die Erfolge, dann das Selbstvertrauen.
<b>Vertrauen und Akzeptanz fördern</b>	Ohne Vorurteile können Vertrauen und Akzeptanz unter- und zueinander entstehen. Vertrauen, Respekt und Akzeptanz haben einen grossen Einfluss auf die Mannschaftsleistung. Frei nach dem Motto: «Wen ich gut kenne, mag und unterstütze ich. Wer mir fremd ist, meide ich».
<b>Authentisch sind</b>	Der Trainer lebt Offenheit und Ehrlichkeit vor. Er kennt seine Stärken und Schwächen und reflektiert sein Handeln.



### **Eine positive Mentalität als Spieler habe ich...**

- ...wenn ich mich über Erfolge freue und aus Misserfolgen und Fehler lerne
- ...wenn ich initiativ, mutig und optimistisch bin
- ...wenn meine Körpersprache aufrecht und stolz ist (Kopf hoch, Brust raus, Hände neben den Körper)
- ...wenn ich mich an meine Stärken und an meine Erfolgserlebnisse erinnere
- ...wenn ich meinen Mitspielern helfe und sie ermutige
- ...wenn ich immer wieder übe, denn durch Übung entwickle ich fussballerische Kompetenzen, die zu Erfolgserlebnissen und zu Selbstvertrauen führt

### **Eine positive Mentalität als Mannschaft zeigen wir...**

- ...wenn wir positiv miteinander umgehen, uns jederzeit unterstützen, helfen, loben und motivieren
- ...wenn wir an uns glauben und für unsere Mannschaft und Spielidee kämpfen
- ...wenn wir ruhig, unnachgiebig und zuversichtlich bleiben, auch wenn ein Spiel nicht nach unserem Geschmack läuft oder wir in Rückstand geraten
- ...wenn wir einander akzeptieren und respektieren und jeden so nehmen wie er ist
- ...wenn wir nie vergessen, dass Fussball ist ein Mannschaftssport ist, der nur durch Zusammenarbeit und Positivität mit Freude und Spass funktionieren kann. Jeder Spieler/in ist wichtig und nur gemeinsam sind wir stark
- ...wenn wir keine Angst haben Fehler zu machen, denn Fehler sind ganz normal und gehören zum Spiel. Jeder macht Fehler und das ist auch gut so, denn ohne Fehler können wir uns nicht entwickeln und verbessern. Wir gewinnen und verlieren zusammen
- ...wenn wir uns bei Fehlern im Spiel oder Training gegenseitig aufbauen
- ...wenn wir Konflikte im Team offen und mutig ansprechen
- ...wenn wir Konflikte austragen, bleiben wir fair, respektvoll und anständig

**Positiv zu bleiben bedeutet nicht, dass die Dinge immer funktionieren werden. Vielmehr ist es das Wissen, dass es dir gut gehen wird, egal wie das Spiel ausgeht!**

Garth Ennis

### Mit diesem Mitspieler macht es Spass

- Lobt, motiviert und inspiriert seine Mitspieler
- Übernimmt Verantwortung für die eigene Leistung
- Sieht schwierige Situationen als Herausforderung und Chance, zu lernen
- Sucht immer eine Lösung
- Will immer gewinnen
- Agiert, ist initiativ
- Spielt sauber, geht vorwärts, ist selbstbewusst
- Denkt: es ist möglich



**Wenn du zuversichtlich bist, hast du eine Menge Spass. Und wenn du Spass hast, kannst du erstaunliche Dinge tun!**

Edson Arantes do Nascimento, Pelé

### Mit diesem Mitspieler macht es keinen Spass

- Kritisiert seine Mitspieler
- Sucht nach Ausreden
- Hat Angst vor schwierigen Situationen, jammert und beklagt sich
- Sieht überall nur Probleme
- Will nicht verlieren
- Reagiert, wartet ab
- Drischt den Ball weg, will keine Fehler machen
- Denkt: das kann ich nicht



## 7. TRAININGSPHILOSOPHIE

### Einleitung

Damit die Kids Fortschritte machen können ist die Qualität jeder Trainingseinheit der Schlüssel zum Erfolg. Als Trainer wollen wir sie dabei so gut wie möglich unterstützen und sie auf ihrem Weg begleiten, damit sie sich fussballerisch und persönlich entwickeln können. Als Trainer des SC Jegenstorf betrachten wir deshalb jedes einzelne Training als

**...enorm wertvolle Lerngelegenheit.**

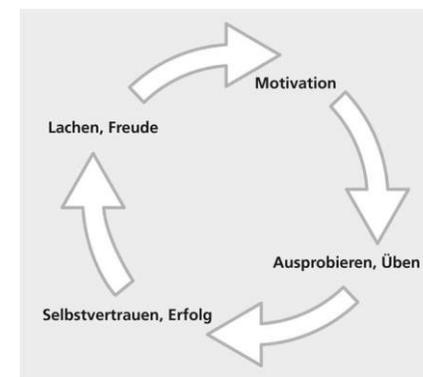
Mit gut vorbereiteten und inszenierten Trainings wollen wir die Kids in erster Linie stimulieren und weniger instruieren. Ausserdem wollen wir sie dazu animieren, dass sie auch in der Freizeit Fussball spielen und selbstständig üben, denn Übung macht bekanntlich den Meister und im freien Spiel untereinander, lernen die Kinder zweifellos am meisten.

### Für SCJ- Trainer ist es selbstverständlich

- dass wir eine stabile, emotionale Basis in der Beziehung zu den Kindern aufbauen
- dass wir Vorbilder sind und Fairness, Motivation und Begeisterung vorleben
- dass wir uns auf jedes Training seriös, durchdacht, altersgerecht und Themen bezogen vorbereiten (Auch im Winter)
- dass wir die Trainings immer gut organisiert und aufmerksam durchführen
- dass wir eine anregende Lernumgebung schaffen
- dass wir die Übungen immer vorzeigen (Kinder lernen durch zeigen und kopieren am meisten)
- dass wir uns regelmässig weiterbilden

### Wir SCJ- Trainer legen allergrössten Wert auf die Arbeit im Training

- im Training wollen wir Spass, Freude, Begeisterung und das Interesse am Fussballspielen vermitteln
- im Training steht das spielerische Lernen der fussballerischen Grundlagen im Mittelpunkt
- im Training vermitteln und üben wir unsere Spielidee
- im Training wollen wir Mut, Kreativität und ein gesundes Selbstvertrauen fördern
- im Training loben wir immer den Einsatz der Kinder und nicht deren Talent





## Grundsätze im Kinderfussballtraining

Training mit Kindern ist **kein** reduziertes Erwachsenentraining. Damit wir auf die Besonderheiten des Kinderfussballs eingehen können, helfen folgende Grundsätze:

### **Erlebnisorientiert und motivierend trainieren**

Das Training mit Kindern sollte erlebnisorientiert und motivierend sein. Wir berücksichtigen das Alter der Kinder und ihre Entwicklungsstufe bei der Auswahl der Übungen. Erklärungen sind auf das Sprachniveau der Kinder abgestimmt.

### **Der Ball steht im Mittelpunkt**

Bälle haben eine hohe Anziehungskraft für Kinder. Dadurch sind alle Spielformen mit Ball immer sehr motivierend und erlebnisreich. Jedes Kind hat einen Ball. Wir wollen den Kindern möglichst viele Ballkontakte im Training ermöglichen.

### **Keine Wartezeiten**

Kinder haben ein natürliches Bewegungsbedürfnis. Wir sollten den Kindern daher im Training reichlich Gelegenheit geben sich auszutoben. Erklärungen sollten so kurz wie möglich sein, damit die Kinder nicht zu lange ruhig stehen müssen. Lange Schlangen oder Wartezeiten verhindern eine gesunde Übungsintensität.

### **Kleine Mannschaften bilden**

Spiele und Spielformen mit kleinen Mannschaften sind für Kinder taktisch überschaubar, die Ansprüche an die Technik sind geringer, jeder Spieler wird für die Mannschaftsleistung gebraucht. Dadurch ist das Spiel für alle Teilnehmer intensiv und interessant zugleich, denn alle sind unmittelbar am Sieg oder der Niederlage ihrer Mannschaft beteiligt. Jedes Kind hat viele Ballkontakte und ist aktiv ins Spielgeschehen eingebunden. Ein weiterer Vorteil von kleinen Mannschaften ist die Tatsache, dass alle Kinder zwangsläufig Angriffs- und Abwehraufgaben übernehmen müssen. Dadurch erhalten auch leistungsschwächere Spieler eine verantwortungsvolle Rolle innerhalb ihrer Mannschaft.

### **Spiel- und Trainingsfelder begrenzen**

Ein begrenztes Spielfeld ist für Kinder überschaubar. Die sich ergebenden Spielsituationen in Angriff und Abwehr bleiben somit für alle Kinder übersichtlich und nachvollziehbar. Sämtliche Spielaktionen spielen sich meist in Tornähe ab, Angriffs- und Abwehrsituationen wechseln ständig und für jeden Spieler ergeben sich viele Torschussgelegenheiten.

### **Alle Kinder spielen lassen**

Im Training sollten möglichst alle Kinder gleichzeitig und gleich lange üben und spielen können. Zuschauen reduziert sehr schnell Spass und Begeisterung. Ausserdem sind angestrebte Lernziele nur bei möglichst hoher Übungs- und Spielbeteiligung zu erreichen.

### **Individuelle Spiel- und Erfolgserlebnisse fördern**

Die individuellen Spielleistungen und der persönliche Erfolg des Einzelnen sind ebenso zu betonen, wie der Erfolg der Mannschaft. Der Trainer sollte aber auch berücksichtigen, dass Spielwitz und Kreativität einzelner Spieler auf Dauer nur dann zum angestrebten Tor- und Spielerfolg führen, wenn die Mitspieler als Partner zum Zusammenspiel einbezogen werden.

### **Wettkampfnah Lernsituationen schaffen**

Lerneifer und Leistungswille sind besonders dann sehr gross, wenn das Training einen unmittelbaren Bezug zum Wettkampf hat. Übungen sollten deshalb möglichst wettkampfnah gestaltet werden.



### Für das Fussballspiel typische Spielsituationen auswählen

Das Grundprinzip des Fussballspiels lautet: Tore erzielen und Tore verhindern. Möglichst viele Spielformen sollten diese für Kinder leicht verständliche Spielidee des Fussballspiels in den Mittelpunkt stellen. Herausspielen von Torschussmöglichkeiten und Abschirmen des Tores sind die Grundanforderungen, die für Kinder leicht umsetzbar sind.

### Unterschiede der Kinder berücksichtigen

Der Trainer sollte die unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen, Erwartungen und Interessen der Kinder berücksichtigen. Unterschiedlich talentierte und fussballerfahrene, beziehungsweise fussballinteressierte Kinder sollten zu ihrem Fussballspiel finden können. Einige Kinder wollen nur Fussballspielen, während andere viel lernen und sich entwickeln möchten.

### Keine Spezialisten

Die Kinder werden nicht zu Spezialisten ausgebildet. Alle Spieler lernen Offensive und Defensive, kein Spieler darf immer nur im Tor stehen.

### Roter Faden

Im Training erreichen wir wenig, wenn wir ein bisschen Torschuss, ein bisschen Ballführen und ein bisschen das Passspiel trainieren. Vielmehr müssen wir in jedem Training einen Schwerpunkt setzen. Dieses Element wird intensiv geübt und zieht sich wie ein **roter Faden** durch die ganze Lektion. Wenn der Trainer zum Beispiel das Passspiel als Schwerpunkt wählt, sucht er im Einstimmen Spielformen, in denen das Zuspiel im Vordergrund steht; bei beiden Spielen achtet er besonders auf die Zuspiele; im Übungsteil wird das Zuspiel verbessert, und selbst das Ausklingen wird so gestaltet, dass viele Zuspiele möglich sind.

### Viel Spielen

Mit vielem Spielen und konsequentem Üben, wird eine breite Ausbildung (Beidfüssigkeit, polysportiv) angestrebt, eine Grundlage für freudvolles und erfolgreiches Fussballspielen auch im weiteren Leben.

### Konstanz

Es ist unmöglich, beispielsweise Dribbeltechniken oder die Passformen innerhalb von zwei Trainingseinheiten zu lernen. Deshalb ist es wichtig, die Lernziele nicht ständig zu wechseln, sondern eine bestimmte Thematik immer wieder im Training zu wiederholen. Für Abwechslung sorgen Übungsvariationen. Es empfiehlt sich, über längere Zeit, **mindestens 4 Wochen**, ein Thema zu trainieren. Nur diese Konstanz bringt Fortschritte.

### Lernziele setzen

Unbedingt langfristige Ziele setzen. Diese Ziele können in einem Jahresplan bestimmt werden. Bis Fortschritte erkennbar sind, ist viel Geduld erforderlich.

### Geeignete Trainingsgeräte nutzen

Ein guter Handwerker benötigt für seinen Beruf geeignetes Werkzeug, damit er seine Arbeit sauber und genau ausführen kann. Ein guter Trainer benötigt geeignete Trainingsgeräte, damit sein Training effektiv und erfolgreich ist. Kinder lernen Fussballtechniken dann besonders gut, wenn ihr Krafteinsatz bei der Ausführung nicht zu gross ist, denn mit zunehmendem Kraftaufwand nimmt die Präzision ab. Daher haben sich im Kindertraining «Lightbälle» (geringeres Gewicht) und kleinere Bälle sehr bewährt. Dies schafft Erfolgserlebnisse und führt zu grossen Lernfortschritten.

**Der Erfolg des Ausbildners misst sich an der individuellen Entwicklung jedes Spielers!**

## 8. TRAININGSPRAXIS KINDERFUSSBALL

### Einleitung

Modernes Training mit Kindern und Jugendlichen ist umrahmt von einem einstimmenden und einem ausklingenden Teil. Der dazwischenliegende Hauptteil besteht aus drei Bereichen (Spielen, Üben, Spielen). Damit erhält die Lektion einen Rhythmus, der dem Bedürfnis der Kinder nach Abwechslung und Vielfalt gerecht wird. Mit spielerischem, gezieltem Üben stellen sich schnell Fortschritte ein. Die fünf Teile einer Fussballlektion sehen folgendermassen aus:

<b>Aufwärmen</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid white; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">Fussball spielen lernen</div> <div style="border: 1px solid white; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">Vielseitigkeit erleben</div> <div style="border: 1px solid white; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">Fussball spielen</div> </div> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin-top: 10px;">Hauptteil</p>			<b>Ausklang</b>
<b>Aufbau der Leistungsbereitschaft</b>	<b>Fussball spielen lernen</b>	<b>Vielseitigkeit erleben</b>	<b>Fussball spielen</b>	<b>Cool-down</b>
Kinder- / Orientierungsspiele Jedes Kind mit einem Ball, alle aktiv	Spielsituationsorientierte Spiel- und Übungsformen	Bewegungsgrundformen Koordination mit und ohne Ball	Spiel ohne einschränkende Zusatzregeln	Entspannungs- Mobilitäts- und Beweglichkeitsspiele
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivierend</li> <li>• Progressiv</li> <li>• Angepasst</li> <li>• Emotionen wecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannende Lernangebote machen</li> <li>• Beobachten, beurteilen, beraten</li> <li>• Interesse am Lernfortschritt zeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermutigen und Neugierde wecken</li> <li>• Motivieren und Eigeninitiative ermöglichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Still beobachten und in den Pausen bezüglich Spielprinzipien und Spielidee beraten</li> <li>• Gelungene Aktionen, Mut und Kreativität loben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle einbeziehen</li> <li>• Fantasievoll gestalten</li> <li>• Beruhigen</li> <li>• Konflikte lösen</li> <li>• Austausch</li> </ul>
<b>15 Minuten</b>	<b>30 Minuten</b>	<b>15 Minuten</b>	<b>20 Minuten</b>	<b>10 Minuten</b>



So paradox es klingen mag, im Kinderfussball ist der Erfolg der Mannschaft zweitrangig. Natürlich ist es leichter eine Mannschaft zu trainieren, die erfolgreich spielt aber auf dieser Stufe steht nicht der Erfolg (also der Sieg) der Mannschaft im Vordergrund, sondern der **einzelne Spieler**, so quasi der Baustein, aus dem später eine Mannschaft geformt wird. Dieser Baustein soll von möglichst hoher Qualität sein.

Damit die Kids unsere Spielidee umsetzen zu können, braucht es eine gute Technik, ausgewogene koordinative Fähigkeiten und Spielverständnis. Die Technik und Koordination mit und ohne Ball lernen die Kids durch Üben und Spielen, das Spielverständnis im Spiel selber. Daraus ergeben sich für uns die folgenden **drei** kollektiven Trainingsschwerpunkte:

<p><b>1. <u>Technik</u></b></p> <p>Wir wollen, dass die Kinder <b>die Technik des Fussballspiels</b> mit beiden Füßen beherrschen</p> <p><b>Trainingsanteil: 40%</b></p>	<p>Die <b>technischen Elemente</b> des Fussballs sind:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ballkontakt und Pass</li><li>- Ballkontakt und Dribbling</li><li>- Raumgewinnende Dribbling</li><li>- Gegner überwindendes Dribbling</li><li>- Ballhaltendes Dribbling</li><li>- Ballkontakt und Torschuss</li><li>- Ballkontakt und Technik in der Luft</li></ul>
<p><b>2. <u>Koordinative Fähigkeiten</u></b></p> <p>Wir wollen, dass die Kinder eine <b>breite motorische Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten</b> erhalten</p> <p><b>Trainingsanteil: 30%</b></p>	<p>Die <b>koordinativen Elemente</b> sind:</p> <p>Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit</p> <p>Gute koordinative Fähigkeiten vergrößert die Qualität fussballerischer Bewegungsabläufe, sichert ein schnelleres fussballspezifisches Lernen, beeinflusst die variable Anwendung technisch-taktischer Mittel, ist die Basis für Kreativität, Spielwitz, Übersicht und Spielschnelligkeit, ist eine unverzichtbare Grundlage der Gesundheitsvorsorge</p>
<p><b>3. <u>Fussball spielen</u></b></p> <p>In jedem Training wird lange und intensiv Fussball gespielt</p> <p><b>Trainingsanteil: 30%</b></p>	<p>Die <b>spielerischen Elemente</b> sind:</p> <p>Spiele mit Über- oder Unterzahl wie 2:1, 3:2, 4:3 mit und ohne Torwart Kleinfeldspiele «play more football» 2:2, 3:3 ohne Torwart Grossfeldspiele 4:4 und 6:6 mit Torwart</p>



Unsere individuellen Trainingsschwerpunkte sind:

- Drill und Übungsformen (In jedem Training ein 4er Drill)
- Beidfüssigkeit
- Dribblings- und Zweikampfverhalten im 1vs1, 1vs2, 2vs1 defensiv und offensiv
- Freilaufen, anbieten 3vs1
- **Kreativität, Mut zum Risiko**
- Hausaufgaben im Bereich der Grob-Technik (jeder sollte zu Hause einen Fussball besitzen)
- Polysportive Ausbildung
- Laufschulung

### Planung und Organisation der Trainingslektion

- Spätestens am Abend vor dem Training ist die Trainingseinheit schriftlich vorbereitet und dem Assistenten kommuniziert
- Sämtliche organisatorischen Instrumente wie Bälle, Überziehleibchen, Hütchen, Hürden, Tore, etc. sind bereit
- Am Trainingstag ist die Trainingslektion 10 Minuten vor Eintreffen der Kids komplett eingerichtet (Kleinspielfelder und Übungen)
- Ziel: Bei Trainingsbeginn, ist die komplette Trainingseinheit bereit. Wir wollen **keine** Schlangenbildungen oder Wartezeiten

### Trainingsdurchführung «Best practice» (Empfehlung)

- Pro Kinderfussball- Mannschaft wird auf einer Spielfeldhälfte trainiert
- Wir richten 2 fixe Spielfelder ein (Je nach Juniorenalter 1x 4vs4 oder 6vs6 mit Toren und 1x 2vs2 oder 3vs3, «play more football» ohne Torwart)
- Im «Grossspielfeld» (4vs4 oder 6vs6) richten wir zwei verschiedene Übungsposten ein, die sich dem Schwerpunktthema widmen (mit Torabschluss)
- Das «play more football»- Spielfeld lassen wir frei, damit wir nach den Übungseinheiten, immer wieder 2vs2 oder 3vs3 spielen können
- Auf dem restlichen zur Verfügung stehenden Raum, richten wir je nach Schwerpunktthema 2-3 fixe Posten ein (zum Beispiel: Schwerpunktthema Passspiel: P1: Passformen, P2: Passspiel (4er Drill), P3: Koordination mit und ohne Ball)

Das wichtigste im Fussball ist der Umgang mit dem Ball. Wann möchtest du die Technik trainieren, wenn nicht im jungen Alter?

Johan Cruyff



## Unser Weg

In einer kindergerechten Sprache und wertschätzenden Tonalität, einer inneren Ruhe, mit viel Geduld, Aufmerksamkeit, Beharrlichkeit und **Positivität**, wollen wir unsere Schützlinge im Training ernsthaft und seriös an unsere Spielidee heranführen (flacher Spielaufbau von hinten, Torhüter spielt mit, ausschliesslich flaches Passspiel, alle greifen an, alle verteidigen, Dribblings sind in jeder Spielzone erlaubt). In den Trainingseinheiten, in denen es inhaltlich immer um die gleichen drei Themen geht (**Technik, Koordination, Spielverständnis**), wollen wir Emotionen wecken, Freude und Spass vermitteln und – ganz wichtig – den Kids Erfolgserlebnisse ermöglichen, weil wir wissen, dass **Selbstvertrauen nur durch Erfolgserlebnisse** entstehen kann. In jeder Trainingseinheit setzen wir einen Schwerpunkt, der sich wie ein roter Faden durch die Lektion zieht. Die Übungen zeigen wir immer vor (Kinder lernen durch zeigen und kopieren am meisten) und achten dabei auf eine korrekte Ausführung. Wir definieren langfristige Lernziele, die wir in einer Saisonplanung festhalten. Die Lernziele im Training wiederholen wir **mindestens 4 Wochen** lang und sorgen mit Übungsvariationen für Abwechslung. **Nur diese Konstanz bringt Fortschritte.**

Unserer Trainingslektionen beginnen wir mit einem aufwärmenden Teil, wo wir in einer motivierenden Art und Weise die Leistungsbereitschaft herstellen. Im Hauptteil wechseln wir zwischen Spielen, Üben und Spielen ab. Dabei versuchen wir, möglichst wettkampfnahere Lernsituationen zu schaffen, achten immer auf Beidfüssigkeit und ermöglichen den Kindern möglichst viele Ballkontakte (Jedes Kind hat einen Ball). Kreativität und Mut zum Risiko fördern und unterstützen wir ganz besonders. Die Lektion beenden wir mit einem beruhigenden Cool down- Teil, der insbesondere Entspannungs- Mobilitäts- und Beweglichkeitsspiele beinhaltet.

Ausbildungstechnisch fokussieren wir uns also auf ein **gesamtheitliches, kreatives Techniktraining**, welches wir mit **Koordinationsübungen mit und ohne Ball** und mit **Kleinfeldspielen** kombinieren (Technik-Training ist Spieltraining). Der beste Lehrmeister für die Kinder ist das Spiel.

In taktischer Hinsicht konzentrieren wir uns im Kinderfussball vorerst «nur» auf die Vermittlung folgender Lernziele:

- Flexible Grundaufstellungen in zwei (G und F), bzw. in drei Reihen (E)
- Sauberer, flacher Spielaufbau von hinten, **ausschliesslich flaches Pass- und Kombinationsspiel**
- Torhüter spielt aktiv mit
- Flügel- und Überzahlspiel; Dreieck bilden
- Dribblings- und Zweikampfverhalten
- Torabschluss aus allen Lagen

## Adressen für die Trainingsplanung:

[www.clubcorner.ch](http://www.clubcorner.ch)  
[www.you-are-football.com](http://www.you-are-football.com)  
[www.lauftipps.ch](http://www.lauftipps.ch)  
[www.dfb.de](http://www.dfb.de)  
[www.soccerdrills.de](http://www.soccerdrills.de)

Sag es mir und ich werde vergessen.  
Zeig es mir und ich werde mich erinnern.  
Lass mich selber machen und ich werde lernen.

Benjamin Franklin

## Trainingslektion Kinderfussball (Beispiel)

Einstimmen	Spielen	Üben	Spielen	Ausklingen
<p><b>Spielerisches Bewegen</b></p> <p>Ein kleines Spiel oder <b>koordinative Übung</b> oder ein Wahrnehmungsspiel oder <b>Beweglichkeit</b> oder <b>Schnelligkeit</b></p>	<p><b>Spiel 1</b></p> <p>Ein Spiel mit bestimmten Aufgaben, die dem Lektionsthema entsprechen <b>(roter Faden)</b></p> <p>5:5 4:4 3:3 2:2 1:1</p> <p>Alle Spiele auch in Unter- oder Überzahl, also</p> <p>3:2 4:3 5:4</p>	<p><b>1. Technische Fertigkeiten üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballkontakt und Pass</li> <li>- Ballkontakt und Dribbling</li> <li>- Raumgewinnende Dribbling</li> <li>- Gegner überwindendes Dribbling</li> <li>- Ballhaltendes Dribbling</li> <li>- Ballkontakt und Torschuss</li> <li>- Ballkontakt und Technik in der Luft</li> </ul> <p><b>Nur zwei Themen der obenstehenden Fertigkeiten als Schwerpunkt auswählen</b></p> <p><b>2. Koordinative Fähigkeiten trainieren</b></p> <p><b>3. Spielverständnis schulen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Raumaufteilung</li> </ul> <p><b>4. Viererdrill</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In jedem Training ein Drill</li> </ul> <p><b>5. Übungsspiel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit bestimmten Aufgaben zum Thema</li> </ul>	<p><b>Spiel 2</b></p> <p>Freies Spiel</p> <p>Ziele sind: Spießfreude, Mut Kreativität</p> <p><b>Der Trainer zieht sich zurück:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beobachten</li> <li>- Loben</li> <li>- Aufbauende Kritik</li> </ul>	<p><b>Ausklingen</b></p> <p>Spielerisches Auslaufen</p> <p>Kooperatives Spiel oder Wahrnehmungsspiel oder Auslaufen mit lustigen Aufgaben</p> <p>Ein paar Worte des Trainers</p> <p>Loben und aufbauende Kritik</p>
<p><b>15 Minuten</b></p>	<p><b>15 Minuten</b></p>	<p><b>30 Minuten</b></p>	<p><b>20 Minuten</b></p>	<p><b>10 Minuten</b></p>

## 9. WAS IN DEN VERSCHIEDENEN ALTERSKLASSEN ZU BEACHTEN IST

### Einleitung

Keine andere Sportart hat eine so grosse Anziehungskraft auf Kinder wie Fussball. Einmal gegen den Ball getreten können sich nur wenige dem Sport entziehen. Doch Fussball ist mehr, als nur eine Sportart. Aus pädagogischer und sozialer Sicht ist es unheimlich wertvoll, Kinder und Jugendliche an einer Team- bzw. Gruppensituation teilhaben zu lassen. Eine Fussballmannschaft ist der perfekte Platz, um soziale Kompetenzen, wie Teamfähigkeit, Umgangsformen und das Einhalten von Regeln zu fördern. Mit steigendem Alter verändern sich auch die Anforderungen an das Training. Wachstumsphasen, Pubertät und Freizeitgestaltung spielen eine immer wichtigere Rolle und die Trainingsinhalte werden anspruchsvoller.

Im Folgenden wollen wir die wichtigsten Aspekte einer soliden, altersgerechten Fussballausbildung aufzeigen.

### 4-6 Jahre (Fussballschule, Junioren G)

Bei den jüngsten Kickern haben alle nur ein Ziel – und das ist rund.

In den ersten Jahren sollte das Hauptaugenmerk darauf liegen, dass die Kinder Spass am Sport und der Bewegung haben. Der Trainingsschwerpunkt sollte in Spielformen liegen. Dadurch werden automatisch Grundlagen in den Bereichen Muskulatur, Konzentration, Beweglichkeit, Reaktionsvermögen, Gleichgewichtssinn und Ballgefühl geschult. Des Weiteren sollte man darauf achten, dass die Kinder keinen langen Wartezeiten ausgesetzt sind. Das heisst, man sollte mit möglichst vielen Bällen, Toren und Stationen trainieren und eventuell die Mannschaft in kleinere Gruppen aufteilen. Dadurch hält man die Motivation hoch und die Kinder bleiben in Bewegung. Die Rolle des Trainers ist in dieser Altersklasse von besonderer Bedeutung. Er sollte eher als Kumpel und Spieleonkel angesehen werden und nicht als autoritärer Inhaltsvermittler auftreten. Ideal sind in diesem Alter zwei Trainingseinheiten pro Woche, jeweils 60 Minuten. Punktspiele und Leistungsdruck haben in dieser Altersklasse noch nichts verloren. Am sinnvollsten ist es, ab und zu Freundschaftsspiele mit umliegenden Vereinen auszumachen. Macht den Kindern aber klar, dass ihr keinen Wert auf das Ergebnis legt. Es geht darum, Spass zu haben und Erfahrung zu sammeln. Ausserdem sollte jeder Spieler dieselbe Einsatzzeit bekommen, unabhängig von der Spielstärke. Das fördert den Teamgeist und verhindert den Ausschluss einzelner Spieler.

### Das Wichtigste in Kürze:

- Spass an der Bewegung und dem Sport fördern
- Hauptsächlich Spielformen
- Keine Wartezeiten (kleine Gruppen, viele Stationen)
- Nicht als autoritärer Trainer auftreten
- Höchstens zwei Trainingseinheiten pro Woche
- Keine Punktspiele, ab und zu Freundschaftsspiele in der Nähe
- Gerechte Einsatzzeiten



## 7-8 Jahre (Junioren F)

Im Alter zwischen sieben und acht Jahren kann und sollte man damit beginnen, die koordinativen Fähigkeiten der Kinder zu trainieren. Allerdings sollte man darauf achten, den Ball immer miteinzubeziehen – also die Übung immer mit einem Torschuss, einem Pass oder einer Ballannahme kombinieren. Erfolgreiche Dribblings wollen gelernt sein. Ansonsten sollte das Training viele Spielformen beinhalten. Durch Provokationsregeln kann man zusätzlich bestimmte Aspekte fördern. Man kann zum Beispiel vorgeben, dass Tore doppelt zählen, wenn vorher eine bestimmte Bewegung oder ein bestimmter Trick angewendet wurde. Man sollte den Kids die Chance geben, jede Position einmal auszuprobieren und innerhalb der Mannschaft rotieren. Die Einheiten können schon etwas länger ausfallen, im Idealfall trainiert man zweimal die Woche, jeweils 90 Minuten. Wie auch bei den ganz Kleinen, muss der Trainer Vorbild und Vertrauensperson sein. Ein gewisser Wettkampfgedanke und Ehrgeiz sind natürlich unerlässlich, auf der anderen Seite besteht die Gefahr, dadurch falsche Prioritäten und Ziele vorzugeben und die Entwicklung der Kinder zu vernachlässigen. Im Vordergrund stehen die koordinative Früherziehung, der Spass, die Gewöhnung an den Ball und der soziale Aspekt.

### Das Wichtigste in Kürze:

- Erste Koordinationseinheiten (spielerisch)
- Hauptsächlich Spielformen
- Keine Wartezeiten (viele Bälle, Stationen)
- Positionen rotieren
- Trainer ist Vorbild und Vertrauensperson
- Zwei Trainings pro Woche
- Erlebnis vor Ergebnis

### Prinzipien für die Spielnachmittage

- Spielfreude steht über allem
- Jedes Kind kommt soviel wie möglich zum Spielen (kleine Teams, viele Spiele und Turniere ohne Meisterschaftscharakter)
- Ergänzender Technikparcours (Beidfüßigkeit)

### Spielpositionen

- Alle Positionen spielen mit abwechselnder Aufgabenstellung
- Jeder sollte auch als Torhüter spielen
- Spiel-Erfahrung und Selbständigkeit entwickeln



### Trainingsschwerpunkte

#### Kollektive Ausbildungsschwerpunkte:

- Spielen steht im Vordergrund (Spiele auf Tore)
- Zusammenspiel und Raumaufteilung

#### Individuelle Ausbildungsschwerpunkte:

- Spielen ist das Wichtigste (Tore 3–5 m)
- Ballgewöhnungsarbeit (jeder hat seinen eigenen Ball)
- Polysportive Formen mit Ball und anderen geeigneten Geräten
- Fang-, Lauf- und Koordinationsspiele

## 9-12 Jahre (Junioren E - D) – Das Goldene Lernalter -

Die Zeit zwischen neun und zwölf Jahren bezeichnet man auch als „Goldenes Lernalter“. In dieser Phase sind die Kinder sehr aufnahmefähig und die körperliche Entwicklung (Muskulatur) schreitet enorm voran. Koordinationsübungen sind in diesem Alter unerlässlich. Aber auch bei der Technik kann man gewaltige Fortschritte erreichen. Diese Zeit sollte man nutzen und die Kinder immer mit Ball trainieren lassen. Technik sollte also den Schwerpunkt bilden. Tricks, Finten, Beidfüssigkeit, Eins-gegen-Eins-Situationen, etc. – für alles, was ein Fussballer an Handwerkszeug braucht, lässt sich in diesem Alter hervorragend die Basis legen. Ohne Technik keine Taktik! Ab diesem Alter ist es sinnvoll und empfehlenswert, taktische Basics zu vermitteln – ab den D- Junioren auch schon komplexere Spielzüge und Systeme. Allerdings kann man diesen Weg nur erfolgreich einschlagen, wenn man die technischen Grundlagen dafür geschaffen hat. Ohne sicheres Passspiel und fehlerfreie Ballan- und Mitnahme lassen sich Spielzüge, Eröffnungen und Systeme nur schwer umsetzen. Führt man taktische Elemente ein, muss man auch dafür sorgen, dass athletische und kognitive Fähigkeiten ausreichend vorhanden sind. Körperliche Verfassung, Kraft und Laufbereitschaft spielen eine immer wichtigere Rolle. Ebenso müssen Entscheidungen schnell und konsequent getroffen werden, um zum Beispiel das schnelle Umschalten von Defensive auf Offensive zu ermöglichen. Kräftigungsübungen kann man entweder in das Training einbauen oder den Spielern als „Hausaufgabe“ mitgeben. Der Trainer spielt in dieser Phase eine enorm wichtige Rolle. Er muss nicht mehr nur der Kumpeltyp für seine Spieler sein, sondern auch Regeln und Grenzen einführen. Nicht nur, um ein geordnetes Training durchführen zu können, sondern auch, um den Teamgeist und sozialen Aspekt des Sports zu fördern. Man muss den Kindern vermitteln, dass neben den technischen und fussballerischen Komponenten auch das soziale Verhalten in der Gruppe, das Zusammengehörigkeitsgefühl und der Teamgedanke – die Mannschaft über sich selbst zu stellen – wesentliche Bestandteile des Sports sind. Wie bereits erwähnt, kann und sollte man die Kinder zusätzlich zum regulären Training dazu auffordern, eigenständig an sich zu arbeiten, vorausgesetzt sie bringen die nötige Motivation mit. Um die technischen und taktischen Aspekte auch im Spielbetrieb umsetzen und trainieren zu können, sollte man in der Regel nicht zu starke Gegner wählen. Um den Leistungsstand und Fortschritt festzustellen, machen ab und an Partien gegen vermeintlich bessere Gegner Sinn. Auch bei den Positionen muss man sich noch nicht festlegen, sondern kann durchaus jeden Spieler im Verlauf der Saison auf unterschiedlichen Positionen ausprobieren und ihnen die Besonderheiten der jeweiligen Position ausführlich erklären.

### Das Wichtigste in Kürze:

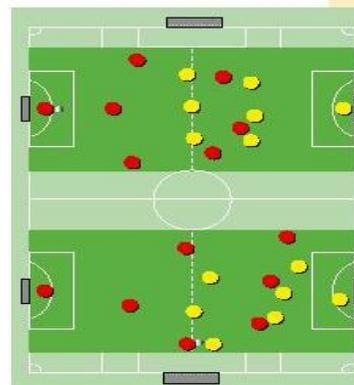
- Technik, Koordination + Spielen stehen im Vordergrund
- Goldenes Lernalter, die Kids sind enorm aufnahmefähig
- Ball immer miteinbeziehen
- Erste Taktik + Systemschulung
- Übungen zu Athletik + kognitiven Fähigkeiten
- Soziale Aspekte und Teamgeist
- Trainer ist Motivator und Autoritätsperson
- Zwei Trainings pro Woche + Fördertraining
- Spiel/Turniere: eher gegen schwächere Gegner
- Positionen rotieren

### Prinzipien für das Spiel

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

### Spielpositionen

- Flexibles 3 - 3 als Grundordnung (auf 2 Linien)
- Spiel ohne Libero
- Auf vielen Positionen spielen, Lieblingsposition finden
- Kompaktheit
- Alle Spieler beteiligen sich am Angriffsspiel
- Spiel defensiv in der Zone. Alle Spieler beteiligen sich am Defensivspiel, schliessen die Zonen und versuchen den Ball zu erobern
- Torhüter ins Spiel einbeziehen



### Trainingsschwerpunkte

#### Kollektive Ausbildungsschwerpunkte:

- Spielen auf grosse Tore steht im Vordergrund
- Spielaufbau von hinten
- Flügelspiel
- Abschluss aus allen Lagen
- Zonendeckung

#### Individuelle Ausbildungsschwerpunkte:

- Drill- und Übungsformen (4er-Drills)
- Beidfüssigkeit
- Dribblings und Zweikampferhalten im 1 : 1, 1 : 2, 2 : 1 defensiv und offensiv
- Freilaufen, anbieten 3:1
- Kreativität, Mut zum Risiko
- «Hausaufgaben» im Bereich der Grob-Technik (jeder sollte zu Hause einen Fussball besitzen)
- Polysportive Ausbildung (beim Training in der Halle): z.B. Unihockey, Badminton
- Laufschulung



## 10. POSITIVES COACHING

### Einleitung

Auch im Kinderfussball versuchen Trainer das Verhalten der Spieler während dem Spiel immer wieder auf verschiedenste Art und Weise zu beeinflussen. Auch wenn es meist gut gemeint ist, bewirken sie damit keine positiven Verhaltens- oder Leistungsveränderungen. Ganz im Gegenteil!

Die Ausbildung und Entwicklung der Kinder sollte immer das zentrale Ziel darstellen und von der Bedeutung her dem kurzfristigen Erfolg im Wettkampf vorgezogen werden. Auch wenn im höheren Leistungsbereich bzw. mit zunehmendem Alter ein erfolgreiches Abschneiden verständlicherweise an Bedeutung gewinnt, befinden sich unsere kleinen Sportler in einer Phase der Ausbildung und Entwicklung, die noch lange nicht abgeschlossen ist.

Ein gutes Coaching soll den Kids stets helfen. Dass dies jedoch bei weitem nicht immer der Fall ist, zeigen die Einschätzungen von Kindern, die vornehmlich die folgenden Verhaltensweisen ihres Trainers kritisierten (Quelle DFB):

### Zu starre Trainervorgaben

Die Kinder empfinden es oftmals als wenig sinnvoll, wenn sie vor dem Spiel von ihren Trainern zu detaillierte Verhaltensvorgaben bekommen. Sie sehen sich hierdurch in ihren Handlungen stark beeinträchtigt und gleichzeitig der Freiheit beraubt, Spielsituationen eigenständig zu lösen. So berichtete ein Spieler, er habe als Innenverteidiger die taktische Vorgabe bekommen, den Ball beim Spielaufbau grundsätzlich durch das Zentrum zu spielen. Als er nun im Spielverlauf feststellte, dass dort – im Gegensatz zu den Flügeln – keine Anspielstation gegeben war, sah er sich in einer schwierigen Situation: Entweder handelt er gemäss der Trainervorgabe und riskiert den Ballverlust oder er widersetzt sich und spielt den Ball entgegen der Anweisung auf den Flügel.

### Anweisungen während des Ballbesitzes

Andererseits berichteten Kinder von Situationen im Wettkampf, in denen sie genau in dem Moment Anweisungen vom Trainer erhalten, während sie selbst am Ball sind. Obwohl dieses Trainerverhalten von ihnen als gutgemeinte Unterstützung eingeordnet wird, empfinden sie es aufgrund der situativen Gegebenheiten als wenig hilfreich. Sie müssen sich im Moment des Ballbesitzes so stark auf die **verschiedenen** Möglichkeiten der Ballverarbeitung konzentrieren (Abspiel, Schuss, Dribbling), dass ihre Wahrnehmung für Einflüsse von aussen stark eingeschränkt ist.

Des Weiteren schilderten sie, dass ihr Entscheidungsverhalten bei Ballbesitz durch zu penetrante Aufforderungen negativ beeinflusst wird. Der Spieler muss plötzlich zwischen seiner eigenen Lösungsidee und der des Trainers abwägen, wodurch es zu einer Verzögerung der Spielhandlung kommt. Darüber hinaus gerät er auch in einen inneren Konflikt – nämlich, sich eventuell gegen die Lösung des Trainers zu entscheiden und infolgedessen mögliche Konsequenzen (wie z. B. die Auswechslung) zu erfahren.

### Sinnfreie Dinge hineinrufen

Viele Kinder berichteten von Situationen, in denen Trainer aus ihrer Sicht „**sinnfreie Dinge**“ ins Spielgeschehen hineinrufen und sie dadurch massiv verunsichern. Beispiele hierfür waren zum Beispiel Äusserungen wie: „Hey, was machst du da eigentlich?“ Abgesehen davon, dass die Kinder solche Kommentare als wenig hilfreich empfinden, erklärten sie auch, dass sie als Folge kritischer Aussagen im Wettkampf teilweise Angst bekämen, den Ball zu fordern und sich nicht mehr vollständig auf das Spielgeschehen konzentrieren können.



In der Wahrnehmung einiger Kinder beeinträchtigen Trainer in verschiedenen Spielsituationen das Verhalten ihrer Spieler eher, anstatt ihnen zu helfen. Die Spieler wünschen sich von ihrem Trainer vielmehr klare Hinweise, wie angemessene Handlungsalternativen aussehen könnten.

### Was im Spiel hilft

Die Kinder berichteten jedoch auch von Situationen, in denen sie die Handlungen ihrer Trainer als besonders unterstützend und hilfreich empfanden. Hierzu gehörten vor allem die folgenden Verhaltensweisen:

#### Motiviert werden

- Sämtliche Spieler äussern sich dahingehend, dass sie eine motivierende Einwirkung ihres Trainers als hilfreiche Unterstützung im Wettkampf erleben. Unabhängig davon, ob es um die Einstellung unmittelbar vor Spielbeginn, das Anfeuern im Spiel oder das Aufmuntern nach ausgelassenen Chancen geht: **Lob kommt immer gut an!** Hier kann man als Trainer relativ wenig falsch machen – die Kinder nehmen alle motivierenden Handlungen des Trainers positiv wahr und fühlen sich angesprochen und unterstützt.

#### Situationsgerecht angesprochen werden

- Umfangreiche Informationen im Spielverlauf können nur schwer verarbeitet werden und führen häufig zu Missverständnissen und stören sowohl die Konzentration als auch den Handlungsfluss. Positiv heben die Kinder die Verwendung von kleinen Zeichen und abgesprochenen Codes durch Mitspieler oder Trainer hervor, weil sie dadurch schnell und situativ reagieren können.

#### Der Trainer kontrolliert seine Emotionen

- Die Spieler erklärten, dass sie es ihrem Trainer positiv anrechnen, wenn er im Wettkampf seine eigenen Emotionen beherrscht, da sie von seinem Verhalten angesteckt und beeinflusst werden. Sie halten es zudem für wichtig, dass der Trainer im Wettkampf einen kühlen Kopf behält, damit er in stressbelasteten Situationen keine Fehlentscheidungen in Bezug auf Ein- und Auswechslungen oder die Taktik trifft.

**Kritik während des Spiels lässt Kinder hadern und ist demotivierend.** Weitaus sinnvoller ist es, sie zu ermutigen und konstruktive Hinweise zu geben. Belehrungen haben Zeit bis nach dem Spiel. Da der Trainer Emotionen sowohl ins Spiel hineinbringen als auch aus dem Spiel heraushalten kann, sollten wir bewusst und gezielt damit umgehen. **Seien sie also Vorbild!** Holen sie sich zudem die Meinung Ihrer Spieler ein – oft haben diese eine ganz andere Wahrnehmung vom Spiel und äussern Ansichten, die vielleicht ganz anders gelagert sind als von ihnen vermutet. Denken sie ausserdem daran, dass sich die Spieler an ihnen orientieren – sie üben mit ihrem Verhalten an der Seitenlinie nämlich eine grosse Wirkung auf sie aus!

#### Die Wahrnehmung der Kids ernst nehmen!

Die Rückmeldungen der Kinder zum Coaching ihrer Trainer gilt es, in einem nächsten Schritt in das Verhalten des Trainers an der Seitenlinie einfließen zu lassen. Hierfür ist es von besonderer Bedeutung, die Meinung der Kinder anzuhören und zu reflektieren.

Coaching- Tipps von Klaus Käppeli, SFV- Instruktor:

Coaching- Phase

Merkmale

Vor dem Spiel



- Was gebe ich den Kindern mit?

Während dem Spiel



- Zurücklehnen und beobachten
- Gib dir und den Kindern Zeit
- Die Kinder hören deine Aufmunterungen
- Anweisungen gehören an die Seitenlinie
- Einfache Anweisungen bleiben haften
- Deine Sprache verrät die Wertschätzung (Tonalität)
- Beschreibe und anerkenne, was du siehst
- Ratschläge sind eine schwere Last

Nach dem Spiel



- Was habe ich und die Kinder gelernt?



Ein guter Trainer lehrt seine Spieler praktisch nichts, sondern konfrontiert die Kinder nur mit für sie verständlichen und lösba-  
ren Problemen, damit sie dann durch Selbstentdeckung oder  
auch mit seiner Hilfe bestmöglich gelöst werden können.

Horst Wein

## 11. Die goldenen SCJ- Kinderfussball- Regeln

<b>SPIELIDEE</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir spielen mit grosser Spiel- und Lauffreude, Optimismus, Kreativität und Mut zum Risiko</li> <li>- Wir lösen das Spiel von unserem Torhüter ausgehend sauber, flach und präzise aus (meist über die Aussenzonen); unser Torhüter spielt immer aktiv mit</li> <li>- Wir kombinieren ausschliesslich flach, meist kurz und achten auf ein sauberes, gepflegtes Passspiel</li> <li>- Wir tragen Sorge zum Ball, versuchen immer eine spielerische Lösung zu finden</li> <li>- Wir wollen Ballbesitz, bestimmen den Spielrhythmus. Alle greifen an, alle verteidigen</li> <li>- Wir erkennen den freien Raum, nutzen die Breite und Tiefe des Spielfeldes</li> </ul>
<b>SPIELSYSTEM</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir spielen ein flexibles 2:2 (F) oder 3:3 (E) als Grundordnung und rotieren die Spielpositionen</li> <li>- Wir wollen die Kinder in unterschiedlichen taktischen Grundordnungen spielen lassen, so dass sie die Stärken und Schwächen der Spielsysteme am eigenen Leib erfahren und hinterfragen können. Nur so entwickelt sich Spielintelligenz</li> <li>- Wir praktizieren kein fixes Positionsspiel. Keiner unserer Spieler (auch kein Defensivspieler) soll sich darauf beschränken, lediglich Aktionen des Gegners zu stören, sondern beteiligt sich nach Ballgewinn aktiv und konstruktiv an unserem Kombinationsspiel, um die gegnerische Abwehr zu destabilisieren</li> <li>- Wir bereiten den Wechsel zu den D- Junioren vor (grösseres Feld, mehr Spieler), indem wir bereits bei den E- Junioren die Grundaufstellung in drei Reihen organisieren</li> </ul>
<b>MENTALITÄT</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir stärken und fördern den Mut, die Kreativität und das selbstständige Denken und Handeln</li> <li>- Wir ermöglichen Erfolgserlebnisse (wichtigster Baustein für Selbstvertrauen), leben Positivität vor und zeigen die individuellen Stärken der Kinder auf</li> <li>- Wir legen grossen Wert auf Anstand, Respekt, Fairness und einem gesunden Sportsgeist. Unsere Umgangsformen sind wertschätzend</li> <li>- Wir helfen, unterstützen und motivieren einander im Spiel und Training</li> <li>- Wir respektieren Gegner, Schiedsrichter und Zuschauer</li> </ul>
<b>TRAININGS- PHILOSOPHIE</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir betrachten jedes Training als wertvolle Lerngelegenheiten und wollen mit gut vorbereiteten und inszenierten Lektionen die Kids in erster Linie stimulieren</li> <li>- Wir trainieren erlebnisorientiert und motivierend, gestalten unsere Lektionen möglichst wettkampfnah</li> <li>- Wir bestimmen in jedem Training einen Schwerpunkt, der sich wie ein roter Faden durch die Lektion zieht</li> <li>- Wir setzen uns langfristige Ziele, die wir in einem Jahresplan festhalten</li> <li>- Wir wechseln die Lernziele nicht ständig, sondern wiederholen sie immer wieder (mindestens 4 Wochen lang). Nur Konstanz bringt Fortschritte</li> </ul>
<b>TRAININGS- PRAXIS</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir trainieren konsequent in der Reihenfolge: Einleitung, Hauptteil, Ausklang. In jedem Training findet eine kurze Drillsequenz statt</li> <li>- Unsere Ausbildungsinhalte sind: Techniktraining 40%, Kleinfeldspiele 30%, Koordinationsübungen mit und ohne Ball (30%)</li> <li>- Wir trainieren mit Beharrlichkeit und Positivität, in einer kindergerechten Sprache und wertschätzenden Tonalität</li> <li>- Wir zeigen die Übungen vor und vermitteln proaktiv unsere Spielidee. In jedem Training wird lange und intensiv gespielt.</li> <li>- Wir achten auf Beidfüssigkeit und ermöglichen viele Ballkontakte. Jedes Kind hat einen Ball</li> </ul>
<b>POSITIVES COACHING</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir lehnen uns zurück, kontrollieren unsere (negativen) Emotionen, geben den Kindern und uns Zeit, sich ins Spiel einzufinden, beobachten und konzentrieren uns auf taktische Hilfestellungen und später auf allfällige Ein- und Auswechslungen (Keine Kommentare, keine Kritik)</li> <li>- Wir geben positive Energie indem wir motivieren, ermutigen, aufmuntern, trösten und loben (Im Spiel und Training)</li> <li>- Wir kommunizieren Anweisungen aus schliesslich an der Seitenlinie (Wertschätzende Tonalität, einfache Anweisungen bleiben haften)</li> </ul>



## 12. VERWENDETE LITERATUR

- Bundesamt für Sport (Hrsg.) (2009): Kernlehrmittel Jugend+Sport. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Dössegger, A., Varisco, J. (2010): J+S-Kids – Theoretische Grundlagen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bernhard Bruggmann, (Red.). (2017): 1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball. Hofmann Verlag, Schorndorf (ISBN 978-3-7780-2208-5)
- Raphael Kern, Jean-Jaques Papilloud, Claudia Furger, Alessandro Mangiarratti, Bruno Truffer (2015): Kinderfussball Theorie und Praxis.
- Albert Bandura (1986): Sozial-kognitive Lerntheorie. Klett-Cotta Verlag
- Horst Wein (2015): Spielintelligenz im Fussball kindgemäss trainieren. Meyer & Meyer Verlag, Aachen (ISBN 978-3-89899-946-5)
- René Martin, Julia Tegeler (2020): Wertebildung im Jugendfussball. Verlag Bertelsmann Stiftung
- Paul Schomann, Gerd Bode, Norbert Vieth (2020): Kinderfussball Ausbilden mit Konzept 1. Philippka-Sportverlag (ISBN 978-3-89417-306-7)

### Autoren:

Markus Doro  
Oliver Köhli



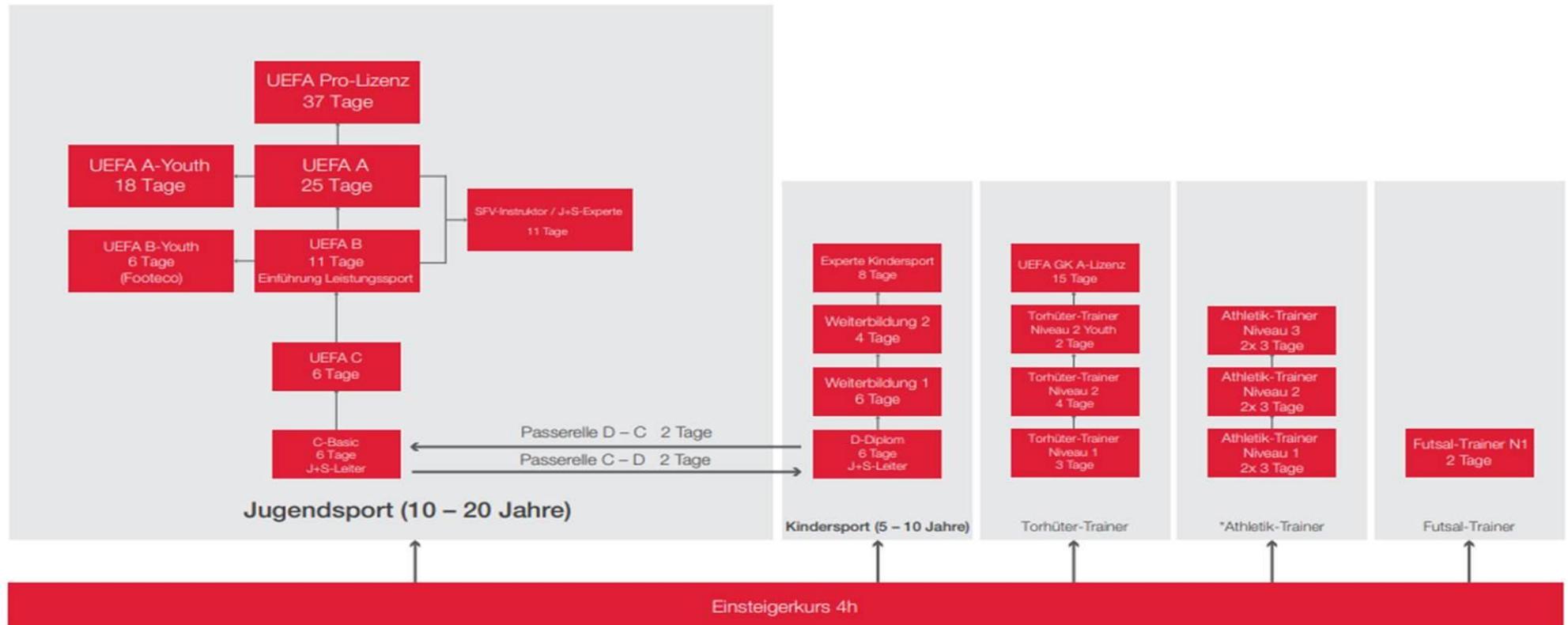
## 13. ANHANG

- Tabellarische Darstellung SFV- Ausbildungsstruktur 2021
- Talenterkennung: Beurteilungsschema (TIPS)
- Dokument Spielerbeurteilung U 12 (Muster)
- SFV-Organisation Spielbetrieb Kinderfussball (Alterseinteilungen, Spielformate, Spielfelder, Regeln, etc.)

Stand: 1. April 2021

## Anhang: SFV- Ausbildungsstruktur 2021

Der Kinderfussball ist angewiesen auf kompetente und ambitionierte Trainer. Deshalb unterstützt und fördert der SFV angehende Trainer bei der Ausbildung. Der Trainerkurs zur Erlangung des D-Diploms (für Trainer von G-, F- und E-Junioren) dauert sechs Tage. Die Ausbildungs- und Weiterbildungsangebote erfolgen in enger Zusammenarbeit mit Jugend und Sport (J+S) und den Regionalverbänden.



\*Nach dem Einsteigerkurs bitte die weiteren Bedingungen in den Aufnahme- und Prüfungsbedingungen beachten.

Weitere Informationen über die angebotenen Kurse sind auf den Regionalverbandswebseiten oder im J+S-Kursplan zu finden. Auch der J+S Coach im Verein kann bei Fragen über die Aus- und Weiterbildung von Trainern im Kinder- und Jugendfussball weiterhelfen.

## Anhang: Talenterkennung (TIPS)

Die Beurteilung der Wettkampfleistung wird nach diesen Ausbildungsthemen und Beobachtungskriterien vorgenommen (TIPS):

Ausbildungsthemen	Kurzbeschreibung	Beobachtbares Verhalten
<p><b>T</b> Technik</p>	<p>Fliessende Bewegungen Präzision Dosierung</p> <p><b>Der Ball ist sein Freund</b></p>	<p>...überzeugt durch enges, rhythmisches Ballführen ...schießt und passt beidfüssig ...dosiert die Pässe je nach Spielsituation richtig ...beherrscht Drehungen / Richtungswechsel auf beide Seiten ...verfügt über ein gutes Ballgefühl und nutzt alle möglichen Varianten (Innen-, Aussen-, Vollrist, Sohle, Ferse) ...zeigt auch unter Druck verschiedene Finten</p>
<p><b>I</b> (Spiel) Intelligenz</p>	<p>Spielidee Orientierung Entscheid</p> <p><b>Er bietet und findet Lösungen</b></p>	<p>...spielt einfach und entscheidet oft richtig ...versucht sofort nach vorne zu spielen ...sieht und schafft freie Räume ...ist aufmerksam und orientiert sich bewusst durch Schulterblick, Kopf drehen, offene Körperposition ...antizipiert Spielsituationen und Spielentwicklungen ...ermöglicht dem Mitspieler eine gute Spielfortsetzung ...passt permanent seine Position der Spielsituation an</p>
<p><b>P</b> Persönlichkeit</p>	<p>Selbstvertrauen Motivation Respekt</p> <p><b>Er hat und gibt Energie</b></p>	<p>...zeigt Emotionen und Spielfreude ...ist initiativ und will mitspielen &gt; viele Ballkontakte ...sucht und nimmt schwierige Herausforderungen an ...ist ehrgeizig und will jedes Duell gewinnen ...riskiert etwas, ist mutig und entschlossen ...dirigiert und unterstützt seine Mitspieler ...überzeugt durch eine positive Körpersprache ...spielt fair und respektiert die Regeln</p>
<p><b>S</b> Schnelligkeit</p>	<p>Explosivität Dynamik Handlungsschnelligkeit</p> <p><b>Er beschleunigt das Spiel</b></p>	<p>...ist in Bereitschaft und steht auf dem Vorderfuss ...startet blitzschnell und kraftvoll ...variiert sein Tempo mit und ohne Ball ...präsentiert viele Sprints mit sehr hoher Intensität (&gt;80%) ...attackiert den freien Raum überraschend und dynamisch ...reagiert rasch auf neue Spielsituationen</p>



## Anhang: Dokument Spielerbeurteilung U 12

<b>Team :</b>	<b>Gegner:</b>	<b>Spielbewertung</b>											
<b>Datum :</b>	<b>Ort :</b>	<b>Note 1 bis 5 = schwach bis sehr gut</b>					<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		
<b>Kategorie :</b> <input type="text"/>	<b>Resultat :</b>	<b>Generelles Spielniveau</b>											
<b>Spiel :</b> <input type="text"/>	<b>Spielfeld :</b> <input type="text"/>	<b>Intensität / Spielrhythmus</b>											
<b>Ausbildner :</b>		<b>Laufbereitschaft / Engagement</b>											
<b>Kommentar :</b>		<b>Umschalten (Off.-Def. / Def.-Off.)</b>											
		<b>Kombinationsspiel</b>											
		<b>Kreieren von Torchancen</b>											
		<b>Initiative / Duelle</b>											
		<b>Nutzen von Breite und Tiefe</b>											
<b>Name:</b>	<b>Position:</b>						<b>Name:</b>	<b>Position:</b>					
<b>Geb.-Datum :</b>							<b>Geb.-Datum :</b>						
<b>Note 1 bis 5 = schwach bis sehr gut</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>Note 1 bis 5 = schwach bis sehr gut</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>Technik (Koordination) :</b> fliess. Beweg. / Präzision / Dosierung						<b>T I P S</b>	<b>Technik (Koordination) :</b> fliess. Beweg. / Präzision / Dosierung						
<b>Intelligenz (Taktik) :</b> Spielidee / Orientierung / Entscheid							<b>Intelligenz (Taktik) :</b> Spielidee / Orientierung / Entscheid						
<b>Persönlichkeit (Mental) :</b> Respekt / Motivation / Selbstvertrauen							<b>Persönlichkeit (Mental) :</b> Respekt / Motivation / Selbstvertrauen						
<b>Schnelligkeit (Kondition) :</b> Explosivität / Dynamik / Handlungsschn.							<b>Schnelligkeit (Kondition) :</b> Explosivität / Dynamik / Handlungsschn.						
<b>Biologischer Entwicklungsstand</b>	früh	normal	spät				<b>Biologischer Entwicklungsstand</b>	früh	normal	spät			
<b>Bemerkungen :</b>						<b>Bemerkungen :</b>							
<b>Name:</b>	<b>Position:</b>						<b>Name:</b>	<b>Position:</b>					
<b>Geb.-Datum :</b>							<b>Geb.-Datum :</b>						

**Anhang: Spielbetrieb Kinderfussball im Klein- und Grossfeld** (spätestens per 2023 wird in allen Regionen des SFV mit diesen Spielformen gespielt)

Kinderfussball	G- Junioren (5-6 jährig)		F- Junioren (7-8 jährig)		E- Junioren (9-10 jährig)	
	Kleinfeld	Vielseitigkeit	Kleinfeld	Grossfeld	Kleinfeld	Grossfeld
<b>Spielformat</b>	<b>2vs2 + 3vs3</b> (beide Formate ohne Torwart)	Parcours mit diversen, vielseitigen Spielen	<b>3 vs 3</b> (ohne Torwart)	<b>4 vs 4</b> (inkl. Torwart)	<b>3 vs 3</b> (ohne Torwart)	<b>6 vs 6</b> (inkl. Torwart)
<b>Teamgrösse</b>	Optimal 3-4 Spieler		Optimal 5 bis 6 Spieler		Optimal 8 – 9 Spieler	
<b>Spielbetrieb</b>	Turnier mit 6-8 Runden nach Rotationsprinzip Empfohlen: 7 – 16 Teams		Turnier mit 5-6 Spielrunden nach Rotationsprinzip Empfohlen: 6 – 12 Teams		Turnier mit 6 Spielrunden nach Rotationsprinzip Empfohlen: 4 Teams	
<b>Spieldauer</b>	10 Minuten max. Dauer Turnier. 120 Minuten		10 Minuten max. Dauer Turnier 120 Minuten		Kleinfeld: 3 Runden a 8-10 Min. Grossfeld: 3 Runden a 15 Min. max. Gesamtdauer Turnier 120 Min.	
<b>Spielfeldgrössen</b>	Spielfeldgrössen: 20x15 Meter		Kleinfeld: Länge ca. 25 m Breite ca. 20 m	Grossfeld: Länge ca. 30m Breite ca. 25 m	Kleinfeld: Länge: 25 – 30 m Breite: 20 – 25 m	Grossfeld: Länge: 43 – 48 m Breite: 25 – 30 m
<b>Spielleitung</b>	Die Kinder regeln das Spiel selbstständig. Die Trainer helfen in strittigen Situationen					
<b>Spielregeln Kleinfeld</b>	Kat. G (2vs2 + 3vs3)- F (3vs3) - und E- Junioren (3vs3) «play more football»					
<b>Einwurf</b>	Einwürfe werden mit dem Fuss zwingend flach als Pass oder Dribbling ausgeführt, wobei der Gegner mindestens 5 Kinderschritte Abstand zum ausführenden Spieler haben muss.					
<b>Ein- / Auswechslungen</b>	Nach jedem Tor werden die Wechselspieler eingewechselt					



<b>Freistoss</b>	Alle Vergehen im Kleinfeld werden immer mit Freistoss indirekt geahndet. Es darf aus einem Freistoss kein direktes Tor erzielt werden und der Gegner muss mindestens 5 Kinderschritte Abstand zum ausführenden Spieler einhalten.	
<b>Spielregeln Grossfeld</b>	<b>Kat F 4vs4</b>	<b>Kat E + FF12 6vs6</b>
<b>Eckball</b>	Der Eckball wird von der Spielfeldecke ausgeführt. Es darf aus dem Eckstoss kein direktes Tor erzielt werden.	
<b>Strafraum</b>	Länge: 8 Meter (mit Pylonen an der Seitenlinie markieren) Breite: Ganze Spielfeldbreite	Länge: 10 Meter (mit Pylonen an der Seitenlinie markieren) Breite: Ganze Spielfeldbreite
<b>Einwurf</b>	Einwürfe werden mit dem Fuss zwingend flach als Pass oder Dribbling ausgeführt, wobei der Gegner mindestens 5 Kinderschritte Abstand zum ausführenden Spieler haben muss.	
<b>Ein- / Auswechslungen</b>	Nach Zeit (2,4 oder 6 Minuten) werden die Wechselspieler eingewechselt. Empfohlen wird, dass jeder Spieler die gleiche Spielzeit erhält.	Jeder Spieler spielt in den ersten 2 Spielrunden 6vs6 gesamthaft mindestens 15 Minuten. Empfohlen wird, dass jeder Spieler die gleiche Spielzeit erhält.
<b>Freistoss</b>	Alle Vergehen im Grossfeld werden immer mit Freistoss indirekt geahndet. Es darf aus einem Freistoss kein direktes Tor erzielt werden. Der Gegner muss mindestens 5 Kinderschritte Abstand zum ausführenden Spieler einhalten.	
<b>Penalty</b>	Alle Vergehen innerhalb des Strafraums haben einen Penalty zur Folge (2 Kinderschritte von der Strafraumlinie zum Tor)	

«Kinder wollen spielen. Auf der Ersatzbank können sie das nicht. Deshalb werden alle Kinder von «play more football» profitieren. Dank dem neuen Wettspielformat auf Klein- und Grossfeldern erhalten alle mehr Einsatzzeit bei Turnieren – und nicht mehr nur die am weitest entwickelten Kinder im Kader. Denn im Kinderfussball soll nicht nur das Siegen im Vordergrund stehen, sondern auch die Entwicklung aller Kinder und die Freude am Sport».

Raphael Kern, Ressortleiter Breitenfussball, SFV