

# Juniorenkonzept

ein Leitfaden für Junioren, Eltern, Trainer und Funktionäre

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	2
2	Hauptziele.....	2
3	Organisation / Verantwortung.....	2
4	Aufgaben / Pflichten der Junioren .....	5
5	Einbindung der Eltern .....	5
6	Wettkampf .....	6
7	Training – Grundregeln .....	7

## 1 Einleitung

Dieses Juniorenkonzept soll helfen, die sportlichen, sozialen und organisatorischen Zielsetzungen der Junioren-Abteilung des FC Muhen umzusetzen. Es soll die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Juniorenarbeit schaffen und den eigenen Junioren mittelfristig den Wechsel in die erste Mannschaft ermöglichen. Damit diese Ziele erreicht werden können, bedarf es der engen Zusammenarbeit aller Beteiligten, dies sind die Eltern, die Trainer, die Vereinsführung und natürlich die Junioren selbst.

Das Konzept soll ein Leitfaden sein, eine Philosophie, mit Hilfe aller oben genannten auf dasselbe Ziel hin arbeiten. Es sind Voraussetzungen, Vorgaben und Abmachungen aufgeführt, welche mit den Junioren und Trainern besprochen werden, sie dienen als Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Ein wichtiger Bestandteil sind die Vorgaben der Pflichten, Aufgaben und Verhaltensregeln der Junioren. Voraussetzung für einen erfolgreichen Aufbau bei den Junioren ist die Organisation und die Umsetzung dieses Konzeptes.

## 2 Hauptziele

- Der FC Muhen ist ein Dorfverein, **Spass** und **Freude** muss vor sportlichen Erfolgen stehen, trotzdem sollte eine **Leistungssteigerung der Junioren** bewirkt werden.
- Es soll mindestens eine Mannschaft in jeder Juniorenklasse (G, F, E, D, C, B, A) geben, idealerweise jedoch zwei.
- Der Aufbau soll gesamtheitlich und kontinuierlich erfolgen und darf nicht auf Teamebene fokussiert sein.
- Alle Teams sollen spielerisch, konditionell und taktisch optimal gefördert und gefordert werden.
- Grosse Bedeutung hat die Teambildung und Disziplin der Junioren (Sozialkompetenz).
- Integration der A-Junioren in die erste Mannschaft (eigener Nachwuchs)

## 3 Organisation / Verantwortung

### 3.1 Juniorenobmannschaft (Obmann & Assistent)

Die Juniorenobmannschaft tritt als Team auf und ist gemeinschaftlich für die Trainerbesetzung verantwortlich und leitet die Juniorenabteilung. Sie bestimmt in Zusammenarbeit mit den Trainern die Spielstärken und die Kader der Teams. Sie ist das Bindeglied zwischen den Trainern, Eltern und Spielern und beobachtet die Spieler in den Trainings und Spielen. Sie ist in Zusammenarbeit mit den Trainern für die Selektion der Spieler verantwortlich, und übernimmt die operative Verantwortung und setzt das Juniorenkonzept durch.

### 3.2 Trainer-Besetzung

Dieses Konzept ist die Basis für alle Teams, alle Teams erhalten die gleichen Rahmenbedingungen. Dadurch wird den Spielern ein klares Signal vermittelt, die Trainer treten als eine Einheit auf und arbeiten qualitativ gleich gut (es gibt keine guten/schlechten Trainer). Bei allen Kategorien sind ausgebildete Trainer im Einsatz.

### 3.3 J&S Coach

Der J+S-Coach nimmt in der Juniorenabteilung des FC Muhen eine Schlüsselposition ein. Sie wirken als Kontaktpersonen für die J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter und als Verbindung zum kantonalen J+S-Amt, als Berater, Koordinatoren und als Initianten von Neuerungen. Sie tragen die Verantwortung für die zeitgerechte An- und Abmeldung von J+S-Angeboten, deren Planung und Einhaltung und erhalten dafür eine den Angeboten entsprechende Entschädigung.

### 3.4 Trainer-Sitzung

Die Juniorentrainer, die Juniorenobmannschaft sowie Leitung Jugend & Sport treffen sich mindestens 4x im Jahr. Es wird über die sportlichen Entwicklungen und Tendenzen, sowie über Probleme, Anregungen oder Verbesserungsvorschläge beraten. Die Juniorenobmannschaft ist die Kontaktinstanz zur 1. und 2. Mannschaft. Der Gesamtvorstand wird jeweils anlässlich der normalen Vorstandssitzungen von der Juniorenobmannschaft informiert oder er unterbreitet Anträge seitens der Juniorenabteilung. Der Trainer der Aktivmannschaft wird zur Planungssitzung im Frühjahr ebenfalls eingeladen, speziell zur Diskussion der Integration von Junioren A und B in die Aktivmannschaft.

#### 1. Sitzung am Saisonanfang (August bis September)

Saisonstart, Kaderzusammensetzung, Zielsetzung, Saisonplanung, Spielsystem, Coaching, Material

#### 2. Sitzung am Ende der Herbstrunde (November bis Dezember)

Saisonanalyse, Trainingsinhalte, Hallentraining, Spielerentwicklung, Saisonvorbereitung, Wechsel Stärkeklasse.

#### 3. Sitzung vor dem Start der Frühjahrsrunde (Februar bis März)

Kadersituation, Saisonplanung, Saisonstart, Ausblick nächste Saison, Coaching

#### 4. Sitzung am Saisonende (Mai bis Juni)

Analyse der Saison, Zusammensetzung der Teams für die nächste Saison, Neuverpflichtungen, Anforderungen

### 3.5 Spieler- und Teameinteilung

Die Spielereinteilungen werden mit dem Ziel des Aufbaus vollzogen und dürfen nicht auf Teamebene fokussiert sein. Der Aufbau soll gesamtheitlich über alle Teams und kontinuierlich erfolgen. Grundsätzlich werden die Spieler gemäß Vorgaben des AFV eingeteilt.

Das frühzeitige Versetzen von Spielern in ein höheres Team darf nur in Ausnahmefällen vollzogen werden, z.B. wenn ein Spieler unterfordert ist, oder spez. Team-Konstellationen (kleines Kader, Zusammensetzung usw.) dies erfordern. **Das Aushelfen in einem anderen Team ist als Förderung anzuwenden und muss auf mehrere Spieler verteilt werden (Rotationsprinzip).** Dabei muss sensitiv vorgegangen werden, es müssen die gesundheitlichen- und sozialen Komponenten berücksichtigt werden. **Die Mannschaften sind ausgeglichen zu besetzen, es bringt den einzelnen Spieler nicht weiter, wenn er viel besser/schlechter ist als der Rest der Mannschaft. Die besten Spieler spielen in der stärksten Mannschaft seiner Kategorie. Nur die Trainer und die Juniorenobmannschaft, teilen auf Grund dieser Punkte, die Spieler entsprechend ein.** Um Unstimmigkeiten zu vermeiden, muss eine offene Kommunikation mit den Spielern und Eltern erfolgen, dies erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Trainer und der Juniorenobmannschaft.

### 3.6 Trainer

**Jeder Trainer muss das Juniorenkonzept umsetzen und richtet sich danach.** Er ist in Zusammenarbeit mit der Juniorenobmannschaft für die Selektion der Spieler verantwortlich.

**Jeder Trainer verpflichtet sich, die begonnene Saison beim FC Muhen fertig zu trainieren.**

Die Trainer müssen den stetig ändernden Anforderungen qualitativ gewachsen sein, wichtige Punkte sind:

#### 3.6.1 Fachkompetenz

**Diese müssen durch fußballspezifische Weiterbildung laufend gestärkt werden. Der FC Muhen ist bestrebt die Kinderfußball (KiFu) Ausbildung für alle Juniorentrainer, sowie das C-Diplom für das Training mit Spielern ab 10 Jahren sicherzustellen.**

#### 3.6.2 Didaktisch-methodische Fähigkeiten

Dies ist für die Vermittlung der Trainingseinheiten sehr wichtig.

### **3.6.3 Soziale und pädagogische Kompetenz**

Die Lernatmosphäre ist sehr wichtig, dabei muss eine soziale Lernatmosphäre sichergestellt werden. Der Trainer muss eine klare und konsequente Linie einhalten. Ein Austausch mit den Spielern muss laufend stattfinden. In der Winterpause sind Einzelgespräche durchzuführen, dabei erhält jeder Spieler eine persönliche Beurteilung seines Leistungsstandes, Verhalten und Bereitschaft. Bei den Piccolos kann dies durch bilaterale Elterngespräche ersetzt werden.

### **3.6.4 Umgang, Kultur und Ordnung**

Der Trainer muss seiner Vorbildfunktion gerecht werden, dazu gehört: umsichtige Wahl der Sprache im Umgang mit den Spielern, korrektes Verhalten gegenüber Schiedsrichtern/Gegnern und eine offene, ehrliche und konstruktive Kommunikation zwischen Spieler, Trainer und Juniorenobmannschaft. Er hält sich an die Vorgaben des Vereins und achtet auf Ordnung und Sauberkeit (Garderoben, Materialraum, Sportplatz usw.).

### **3.6.5 Team-Spirit**

Die Teamfähigkeit ist ein wichtiges Element um den Aufbau zu sichern. Der Team-Spirit innerhalb der Mannschaft soll sich stets auf gutem und hohem Niveau befinden, nur so ist das Erreichen der gesteckten Ziele möglich. Dabei sind folgende Punkte zu beachten:

- Das Team steht im Vordergrund
- Jeder Spieler ist ein Teil dieses Teams
- Jeder Spieler ist gleichwertig (keine Sonderrechte)

### **3.6.6 Coaching**

Die besten Trainingsübungen nützen nichts, wenn keine Fehlerkorrekturen durchgeführt werden. Der Trainer muss bei Fehlern verbessernd eingreifen und diese ansprechen. Dies hat sofort während Training und Wettkampf zu erfolgen, nur so ist der Lerneffekt sichergestellt und die Spieler verstehen, was beim nächsten Mal anders zu tun ist. Lob und Tadel sind die Faktoren welche eine Leistungsförderung bewirken können. Beides ist gezielt einzusetzen, damit das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, aber auch die Kritikfähigkeit des Spielers erhöht werden. Im Juniorenbereich bezieht sich das Coaching nicht nur auf der Fussball-Ebene, sondern auch im Bereich Führung und Erziehung der Junioren (auf und neben dem Platz). Das Coaching muss in allen Kategorien während Training und Spiel intensiv angewendet werden.

### **3.6.7 Taktik**

Die Taktik wird früh, jedoch altersangepasst geschult. Im oberen Juniorenbereich ist die Schulung der Taktik ein fester Bestandteil. Um taktisch zu schulen, muss der Trainer das Spiel „lesen“ können und eine Weitsicht haben.

### **3.6.8 Organisation**

Der Trainer führt die durch den Vorstand verteilte Mannschaftsliste und teilt sämtliche Änderungen der Juniorenobmannschaft oder dem Vorstand unverzüglich mit. Nur mit einer aktuellen Spielerliste ist ein effizienter Spielbetrieb gewährleistet.

Bei Problemen mit den Spielern wird sofort die Juniorenobmannschaft informiert. Dem FCMWebmaster sind laufend Informationen zu liefern (z.B. Spielbericht). Bei Saisonstart muss in der 2. Woche ein Mannschaftsfoto dem Webmaster zugesendet werden.

Kurz nach Saisonstart (August) müssen alle Teams einen Eltern/Infoabend durchführen, ab der Kategorie C mit der Teilnahme der Junioren. Die Juniorenobmannschaft wird bei Bedarf eingeladen. Der Trainer lebt Pünktlichkeit und Verlässlichkeit vor, sollte ein Training nicht möglich sein, ist er um eine Vertretung besorgt.

Die Trainer führen gewissenhaft und rechtzeitig Ihre J&S Statistiken und tragen Ihre Trainingseinheiten auf der dafür vorgesehenen Webseite ein.

### **3.6.9 Training-Vorbereitung**

Trainiert wird mit einer Saisonplanung in groben Zügen, welche die Zielsetzung für die Mannschaft beinhaltet.

Der Trainer bereitet jedes Training schriftlich/mental vor.  
Die Unterlagen werden vor der August Sitzung, dem J&S Coach zugesandt.

## **4 Aufgaben / Pflichten der Junioren**

Die Junioren übernehmen im Verein Mitverantwortung und Aufgaben. A und B Junioren stehen für die Junioren im Grundlagentaler (E-D) als Schiedsrichter zur Verfügung und helfen bei Vereinsaktivitäten mit.  
Pro Saison, dürfen ein bis zwei A oder B Junioren, beim FC Muhen als Hilfstrainer eingesetzt werden. Dadurch lernen die Jugendlichen Verantwortung zu übernehmen und Ziel des Vereins ist dadurch neue Trainer zu finden und die Junioren Trainer punktuell zu entlasten.

### **4.1 Einstellung/Verhalten**

Alle Junioren zeichnen sich durch ein diszipliniertes, freundliches und sportliches Auftreten, auf und neben dem Fussballplatz aus.

- Eine leistungsorientierte und eigenmotivierte Einstellung zum Spiel- und Trainingsbetrieb
- Eine selbstkritische Auseinandersetzung mit der eigenen Leistung und den Vorgaben des Trainers
- Gegenseitiger Respekt, Achtung und Anstand (jeder trägt sein Teil für ein positives Umfeld bei und hilft mit)
- Pünktliches Erscheinen zu den Trainings und Spielen und frühzeitiges Abmelden beim Trainer
- Achten auf Ordnung und Sauberkeit (z.B. Garderoben, Sportplatz, geputzte Fussballschuhe, Material abräumen)
- Nach dem Training/Spiel ist das Duschen ab E-Junioren obligatorisch (ausser ethische/religiöse Gründe)
- Weitere Punkte unter Wettkampf und Trainings-Grundregeln beachten

Bei schlechtem Verhalten (verbal und nicht verbal) werden disziplinarische Massnahmen ergriffen (dispensiert, Team- und Elterngespräch usw.). Es wird nichts toleriert, was sich störend oder negativ auswirkt! Bei den gelb-roten Karten ist die Busse durch den Spieler selber zu bezahlen, zudem entscheidet der Trainer oder Juniorenobmannschaft ob weitere disziplinarische Massnahmen getroffen werden. Disziplin, Fairness und der Spass am Fussball sind oberstes Gebot.

### **4.2 Material**

Mit dem Training- und Spielmaterial wird sorgsam umgegangen (inkl. Spielbekleidung). Jeder Spieler hilft beim Aufräumen der Bälle und sonstigem Trainingsmaterial mit, ebenfalls beim Abräumen der Tore. Bälle die in die Suhre geschossen werden, müssen, wenn möglich, wieder herausgefischt werden.

### **4.3 Tenue und Ordnung**

Alle Spieler kehren das Spieltenue selber auf die richtige Seite. Jede Woche ist ein Spieler für das Waschen der Tenues und Kontrolle der Garderoben zuständig. Für Einlaufleibchen, Shirt, Hosen und Stulpen werden separate Stapel gemacht und durchgezählt. Er verlässt die Garderobe als letzter und kontrolliert den Raum auf Ordnung.

### **4.4 Verpflichtung**

Jeder Spieler verpflichtet sich, eine begonnene Saison für den FC Muhen fertig zu spielen. Wechsel während der Saison sind nur in begründeten Fällen und mit dem Einverständnis des Juniorobmanns möglich.

### **4.5 Verpflegung**

Zu allen Trainings und Spielen reisen die Spieler verpflegt an. Eine Stunde vor dem Training oder Spiel wird nur noch Flüssigkeit (Wasser oder Elektrolytgetränk) zu sich genommen. Jeder Spieler ist besorgt, dass während dem Training oder Wettkampf er eine eigene Getränkeflasche dabei hat. Beim Training und Wettkampf ist ab dem Treffpunkt bis zur Abgabe der Kinder der Konsum von Alkohol, Tabakwaren und Drogen verboten.

## **5 Einbindung der Eltern**

Es ist für die Entwicklung der Kinder/Jugendlichen von grosser Wichtigkeit, dass die Eltern das Interesse am Fussball teilen. Der FCM begrüsst das persönliche Engagement der Eltern. Es ist ein Beispiel von Respekt und Anerkennung für die Trainer und Funktionäre, für den Verein und den Fussball, wenn die Eltern Aufgaben, wie zum Beispiel das Fahren

zu den Auswärtsspielen, das Waschen der Tenues oder das Helfen bei Vereinsaktivitäten übernehmen. Folgende Punkte sind für eine gute Zusammenarbeit zwischen Eltern und den Juniorentrainern wichtig:

- dass die Eltern die Ziele des Juniorenkonzepts kennen, mittragen und unterstützen.
- dass sich die Eltern korrekt und fair gegenüber Schiedsrichtern, Funktionären, Gegnern, Trainer und Spieler verhalten.
- dass die Eltern den Trainer über soziale, pubertäre oder gesundheitliche Problem unverzüglich informieren.
- mit fairer, konstruktiver Kritik Beiträge zum erfolgreichen Spielbetrieb beisteuern.
- dass die Eltern ihr Kind und die Mannschaft beim Training oder Spiel anfeuern und loben.
- dass die Kritik an den Spielern dem Trainer überlassen wird.
- dass der erste Ansprechpartner der Trainier ist und erst an zweiter Stelle die Juniorenobmannschaft.
- dass Kritik an Trainer oder Funktionären innerhalb des Vereins geregelt werden und nicht aussenhalb.

Der FC Muhen versteht sich als sportliche Ausbildungsstätte, die eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung bietet und für die Kinder und Jugendlichen eine wertvolle Lebensschule bedeutet. Für den Erfolg ist das Mitwirken der Eltern unerlässlich.

## 6 Wettkampf

### 6.1 Treffpunkt

- Spielabmeldungen erfolgen nach dem Training oder am Vorabend des Spiels telefonisch beim Trainer
- Rechtzeitig zum Treffpunkt erscheinen, mit kompletter Spielausrüstung inkl. Getränkeflasche
- Das Tragen der vom Verein oder Sponsoren zur Verfügung gestellten Vereinskleidung ist obligatorisch, jeder hat saubere, geputzte Fußballschuhe
- Kinder die kleiner als 1.50m und/oder jünger als 12 Jahre alt sind, müssen einen eigenen Kindersitz mitnehmen, falls sie nicht mit den Eltern mitfahren.
- Gesperrte oder verletzte Spieler besuchen die Heimspiele ihrer Mannschaft

### 6.2 Verhalten

- Mit Betreten der Kabine beginnt die Vorbereitung auf das Spiel, es gilt nur noch ein Thema: das Spiel
- Besprechung der Aufstellung und Spieltaktik
- Jeder ist konzentriert und motiviert sich für den Wettkampf
- Die Mannschaft läuft zusammen ein, keine Schüsse aufs Tor ohne 'bereit' zu sein
- Keine Einzelgänger, keine Gruppen sondern man motiviert sich gegenseitig
- Letzte taktische Anweisungen und Motivation vom Trainer
- Das Team steht im Vordergrund, nicht der einzelne Spieler

### 6.3 Aufstellung und Auswechslung

- Jeder aufgebotene Spieler muss eingesetzt werden. Wenn das Resultat es zulässt, muss die Möglichkeit des freien Auswechslens bei allen Teams bereits während der 1. Halbzeit ausgenutzt werden.
- Bei den E und F Junioren sowie bei den Piccolos werden keine fixen Spielpositionen vergeben. Die Aufstellung ist nach dem Rotationsprinzip auch während dem Spiel, inkl. Torwart durchzuführen. Alle Spieler kommen ca. gleich viel zum Einsatz.
- Es wird auf die Gesundheit geachtet (Ernährung und Getränke) es gilt: nur wer Fit ist spielt
- Beim Wechsel abklatschen mit Wechselspieler, Trainer und Spieler auf der Bank

### 6.4 Verhalten während des Spiels

- Jeder zeigt unbedingten Einsatz
- Jeder denkt und verhält sich positiv
- Jeder kämpft auch für den anderen
- Wir spielen fair, aber kampfbetont
- Unglückliche Aktionen werden durch Einsatz wettgemacht

- Wir achten und respektieren unsere Gegner
- Wir machen keine abschätzige Bemerkung oder Gestik
- Wir bleiben ruhig wenn wir gefoult werden, lassen uns nicht provozieren und reagieren nicht
- Wir akzeptieren die Entscheide des Schiedsrichters, auch wenn gegen uns entschieden wird
- Wir reklamieren und diskutieren nicht

## 6.5 Spielschluss

Das Ziel ist jedes Spiel, ungeachtet des Gegners, zu gewinnen. Dabei spielt aber die Qualität und das Umsetzen des Trainierten eine übergeordnete Rolle. Nach dem Spiel erfolgt mit den Spielern eine kurze Spielanalyse.

## 6.6 Captain A/B/C-Junioren

Captain zu sein ist eine ehrenvolle, aber auch verpflichtende Aufgabe. Die Anforderungen an seine Persönlichkeit sind vielfältig. Als Führungsfigur muss er stets zum Wohle des Teams handeln und sich vorbildlich für die definierten Teamziele einsetzen. Er ist das Bindeglied zwischen Mannschaft und Trainer. Nebst seinen Führungsqualitäten, muss auch sein Einsatzwille vorbildlich sein. Er hat folgende Rechte und Pflichten:

- Übernimmt eine absolute Vorbildfunktion
- Motiviert und führt seine Mitspieler während dem Wettkampf
- Behält auch in hektischen Situationen den Überblick und den Anstand
- Bespricht allfällige Probleme mit dem Trainer

Der Captain wird vom Trainer bestimmt. Ein gewählter Captain genießt das Vertrauen der Mannschaft. Die Arbeit des Captain wird vom Trainer kritisch beobachtet, ihm wird wenn nötig bei der Umsetzung geholfen. Dem Captain wird aber auch das Vertrauen entgegengebracht.

### .7 Captain D/E/F-Junioren

Die Übernahme der Funktion als Captain wird von den Kindern als Auszeichnung bzw. Ehre empfunden und lehrt sie Verantwortung zu übernehmen, zu kommunizieren (z.B. Begrüssung) und stärkt somit das Selbst-Bewusstsein. Demzufolge soll diese Funktion im Rotationsprinzip von allen Spielern mal ausgeübt werden.

## 7 Training – Grundregeln

### 7.1 Es wird zielgerichtet trainiert

Für die Qualität ist es wichtig, dass man weiss was man im Training trainieren möchte. Es kann vorkommen, dass man das Training anhand der Anzahl Spieler wieder anpassen muss oder während dem Training neue Aspekte vorkommen. Trainiert wird was verbessert werden muss.

#### 7.1.1 Coaching - Trainieren und korrigieren

Das korrigieren ist wichtig damit die Fehler nicht zu Automatismen werden, die später nur noch schwer zu ändern sind. Beim Coaching muss der Trainer spezifisch erklären was er gerne möchte, dies muss sofort erfolgen. Beim Coaching (Fehlerkorrekturen) gelten folgende Grundregeln:

- Fehler nicht vordemonstrieren, sondern den richtigen Bewegungsablauf, Laufweg und Position zeigen
- Keine langen Reden, kurze Unterbrechungen mit Erklärungen und entsprechende Veranschaulichung
- Anweisungen müssen verständlich sein, Altersentsprechend und keine unverständliche Fachbegriffe
- Nur zur Sache nicht zur Person korrigieren (negative Bemerkung fällt 4x schwerer als eine positive)
- Aufmunternd und positiv auf Fehler hinweisen, der Spieler muss in seinem Selbstvertrauen gestärkt werden

#### 7.1.2 Einstellung/Bereitschaft

In den Trainings wird Intensität und Qualität gefordert. Folgende Punkte müssen beachtet werden:

- Trainingsteilnahme wird vorausgesetzt, Ausnahme ist Krankheit, sowie Beruf und Schule
- Trainingsabmeldungen erfolgen telefonisch, wenn möglich am Vortag beim Trainer (kein SMS)
- Das rechtzeitige Erscheinen zum Training mit kompletter Trainingsausrüstung inkl. Getränkeflasche
- Mit vollem Einsatz, Ehrgeiz und konzentriert arbeiten, aufmerksam zuhören, d.h. keine Gespräche

### 7.1.3 Laufschule / Koordination

Im Bereich Laufschule und Koordination sollte in jedem Training Zeit investiert werden. Man kann diese Übungen sehr gut im „Warm Up“ einbauen und der Erfolg zeigt sich bereits in ein paar Wochen. Die Koordination ist auch ein sehr wichtiger Bestandteil für die weitere Entwicklung aller Fähigkeiten. Ohne Koordination sind keine guten Pässe, kontrollierte Ballannahme, präzise Torschüsse und vor allem sind keine läuferischen Spitzenwerte erzielbar. Alle Rhythmuswechsel im Fussball sind durch gezielte Koordinationsübungen leichter zu bewältigen.

## 7.2 Trainings-Philosophie

Die Prinzipien und Ausbildungsphilosophie des SFV für den Breitenfussball gelten in der Juniorenabteilung des FC Muhen als Richtlinie für die Ausbildung. Die Trainingseinheiten haben nach der GAG-Methode zu erfolgen und baut Grundsätzlich auf die Trainingshandbücher von Bernd Voss auf.

(Ganzheit–Analyse–Ganzheit). 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 und Abwechslung.

Phase	Thema	Inhalt	Zeit
Einstimmen	Spielerisches Bewegen	Ein kleines Spiel danach koordinative Übungen Beweglichkeit oder Schnelligkeit	15 Minuten
Spielen G	Spiel 1	Ein Spiel mit bestimmten Aufgaben, die dem Lektionsschema entsprechen 5:5 , 4:4 , 3:3 , 2:2 , 1:1 oder in Unterzahl 3:2 , 4:3 , 5:4	15 – 20 Minuten
Üben A	Nur 2 Teile aus den folgenden auswählen	<b>Technische Fähigkeiten</b> – Ballführen – Torschuss – Zuspiel – Ballannahme – Kopfball  <b>Koordinative Fähigkeiten</b>  <b>Spielverständnis schulen</b> – Raumaufteilung  <b>Vierer-Drill</b> In jedem Training ein Drill <b>Übungsspiel</b> mit bestimmten Aufgaben zum Thema	20 – 30 Minuten
Spielen G	Spiel 2	Freies Spiel mit den Zielen: Spilfreude, Kreativität  Der Trainer zieht sich zurück: – Beobachten – Loben und aufbauende Kritik	15 – 20 Minuten
Ausklingen	Spielerisches Auslaufen	Kooperatives Spiel oder Wahrnehmungsspiel oder Auslaufen mit lustigen Aufgaben  Ein paar Worte des Trainers – Loben und aufbauende Kritik	10 Minuten

Die Trainings im oberen Juniorenbereich (ab C-Junioren) sind auf zwei Ebenen aufgebaut:

### 7.2.1 Kollektive Ausbildung

- Spilaufbau von hinten
- Bewegung ohne Ball
- Angriffsauslösung, schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff
- Spiel im Raum und in die Tiefe und Abschluss



- Flügelspiel, Flanken, stehende Bälle und Abschluss
- Zonen- sowie Manndeckung und Pressing

### 7.2.2 Individuelle Ausbildung

- Kondition: Ausdauer, Kraft, Schnellkraft, Schnelligkeit
- Koordination: Laufschulung integriert in Technik
- Technik: Dribbling unter Druck, An- und Mitnahme des Balles, Torschuss und Flanken unter Druck, Kopfball
- Taktik: Zweikampf und Kollektive-Unterstützung, Mannschaftstaktik, Einzeltaktik
- Mental: pos. Aggressivität, Konzentration, Begeisterung, Wille

### 7.3 Training A- und B-Junioren

Die Spieler lernen unter Stress und Druck richtig zu reagieren. Ihre Technik muss dem erhöhten Tempo des Spiels standhalten. Eine enge Zusammenarbeit der A Junioren und der 1. Mannschaft muss sichergestellt sein.

#### Für die Junioren A und B lauten die Ziele wie folgt:

- dynamische Wettspiel-Techniken
- exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit- und Gegnerdruck
- Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen
- Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung im Team
- Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness
- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen
- In Theorie und Praxis technisch-taktische Details trainieren
- Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten
- Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen
- Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen
- Sportliche- und schulisch-berufliche Belastungen koordinieren

#### Leitlinien für den Trainer:

### 7.4 Training C-Junioren

Es werden zwei Trainingseinheiten pro Woche trainiert.

#### Für die Junioren C lauten die Ziele wie folgt:

- Stabilisieren der Freude am Fußballspiel ☑ Dynamische Techniken
- mit Tempo und unter Druck des Gegners
- Vertiefen der Gruppentaktik in der Offensive und Defensive
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness
- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz

#### Leitlinien für den Trainer:

- Berücksichtigung des Reifungsprozesses vom Kind zum Jugendlichen
- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten
- Individuell fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen!
- Eigeninitiative und Motivation aufbauen und stärken
- Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen

### 7.5 Training D-Junioren

Das D-Alter gilt als das goldene Lernalter, in diesem Alter wird auf Basis der Grundausbildung aufgebaut.

Das Durchführen von gemeinsamen Trainings mit den C-Junioren während den Ferien dient dem zukünftigen Wechsel zum 11er Fußball.

#### Für die Junioren D lauten die Ziele wie folgt:

- Spielfreude und -Kreativität fördern
- Schulung individualtaktischer Abläufe in Offensive und Defensive

- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum
- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation, Willenseigenschaften

**Leitlinien für den Trainer:**

- Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht
- Systematisches Fußballtraining beginnen
- Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern
- Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden
- Konsequenz auf Beidfüßigkeit achten
- Ausdauer und Kondition vor allem durch Spielformen aufbauen
- Intensiv kommunizieren, die Spieler aktiv einbinden
- Keine zu frühe fixe Positionsspezialisierung vorgeben

## 7.6 Training E-Junioren

Kinderfußball mit technisch-spielerischer Vielseitigkeitsschulung

**Für die Junioren E lauten die Ziele wie folgt:**

- Fußballspielen lernen wie im Strassenfußball in kleinen Teams und kleinen Feldern
- Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit Ball
- Spielerisches Kennenlernen der fußballspezifischen Techniken
- Förderung der Beidfüßigkeit
- Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und Raumaufteilung
- Fordern und Fördern von Individualität
- Siegen und Verlieren lernen

**Leitlinien für den Trainer:**

- Individuelle Stärken fördern
- freies Fußballspiel in kleinen Gruppen und verschiedenen Varianten dominiert
- Technik-Training ist vor allem Spieltraining
- Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle
- Auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren
- Ein taktisches Grund ABC vermitteln
- Fairness, Zuverlässigkeit und Höflichkeit vorleben

## 7.7 Training F-Junioren (Piccolos) und Fußballschule

Talent ist hier Nebensache, Hauptziel ist der Spass am Spiel. Die Spieler sollen nicht auf bestimmte Positionen festgelegt werden. Jedes Kind soll in etwa gleich viel Spielgelegenheit erhalten. Resultate sind absolut zweitrangig. Sich Wohlfühlen, Sozialkompetenz lernen und sportliches Betätigen sind hier die Schwerpunkte.

**Für die Junioren F und Fußballschule lauten die Ziele wie folgt:**

- ganzheitliche Förderung der Kinder durch vielseitige Bewegungsaufgaben
- spielerisches Kennenlernen des Balls, Freude am (Fußball-)Spielen
- Ideenvielfalt und Spielfreude durch Variationen kleiner Spiele mit Ball
- Kennenlernen einfacher Grundregeln des „Mit- und Gegeneinander“

**Leitlinien für die Trainer:**

- Individuelle Stärken fördern
- Freies Fußballspiel in kleinen Gruppen und verschiedenen Varianten dominiert
- Technik-Training ist vor allem Spieltraining
- Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle (Ziel: 1000 Ballberührungen)
- Auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren

- Ein taktisches Grund-ABC vermitteln
- Fairness, Zuverlässigkeit und Höflichkeit vorleben

## **7.8 Torwart-Training**

Der FC Muhen ist bestrebt ein qualifiziertes Torwarttraining durch einen Torwarttrainer sicherzustellen. Der A/B/C und eventuell der D-Torhüter trainieren 1x pro Woche. Die Zusammensetzung ist von der Anzahl und dem Ausbildungsstand der Torhüter abhängig.