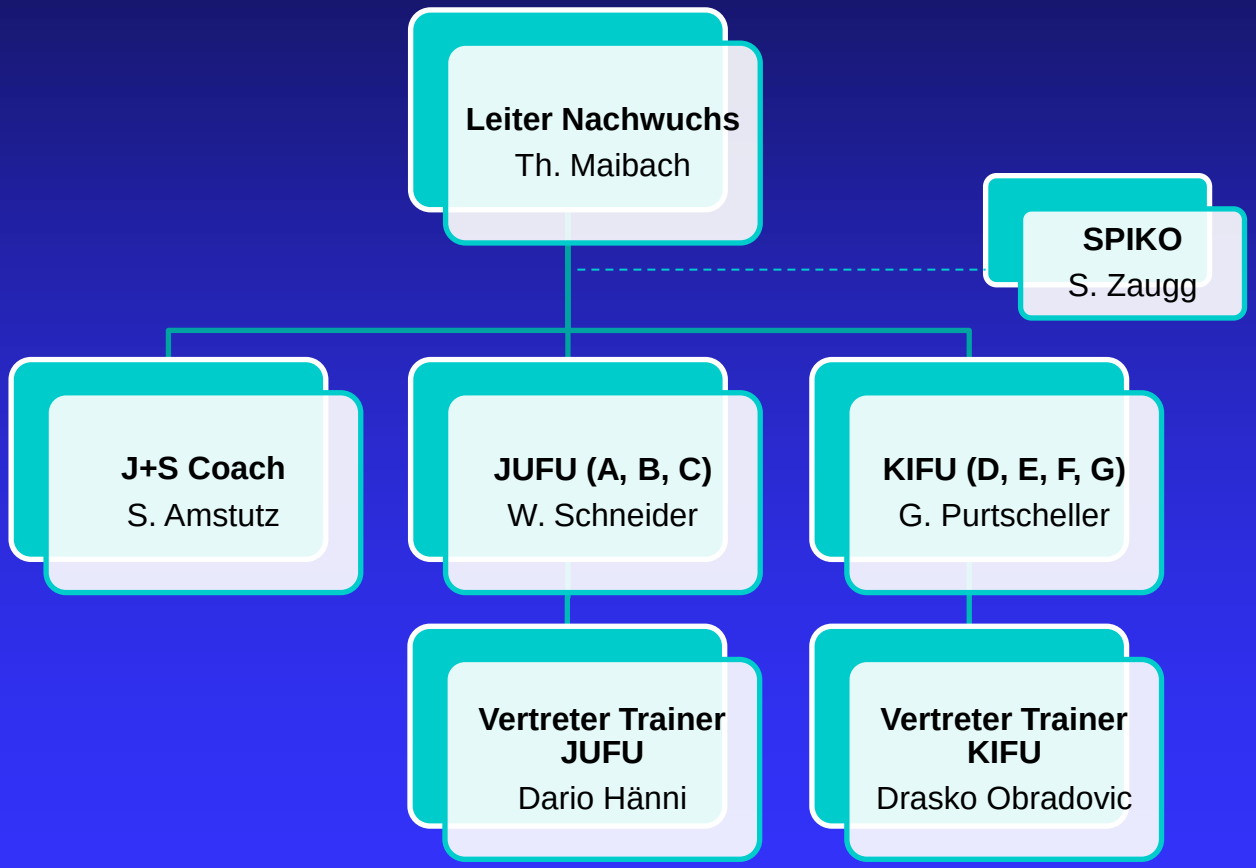
Juniorenkonzept
FC HEIMBERG
2018

Thomas Maibach

Organisation Juniorenkommission (JUKO)



Juniorenkonzept FC Heimberg (KIFU und JUFU)

Stufengerechte Ausbildung

Ziele JUFU

Ziele KIFU

Vision und Ziele Juniorenabteilung FCH

Vision Juniorenabteilung FCH

Der FC Heimberg will den Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung bieten und deren sportliche Weiterentwicklung sicherstellen. Wir pflegen die familiären und sozialen Kontakte. Respekt und Anstand bilden wichtige Bestandteile unseres gegenseitigen Umgangs. Jugendliche aus Heimberg und den umliegenden Gemeinden finden hier gute Rahmenbedingungen zur Ausübung ihres Hobbys und zur persönlichen Entwicklung.

Ziele Juniorenabteilung FCH

Wir bekennen uns zum leistungsorientierten Breitenfussball und orientieren uns an den Ausbildungsvorgaben des Schweizerischen Fussballverbandes (SFV).

In den Juniorenstufen sind wir bestrebt, mit Freude – Disziplin und Teamgedanken, allen Spielern das bestmögliche Rüstzeug für ihre individuelle Fussballkarriere mitzugeben.

Wir unterstützen die Förderprojekte des Fussballverbands und melden die talentiertesten Junioren für Selektionsturniere oder Sichtungstrainings an.

Vereinsintern fördern wir alle nach ihren Möglichkeiten. Längerfristig sollen unsere Aktivmannschaften aus mehrheitlich selber ausgebildeten Spielern bestehen.

Juniorenkonzept FC Heimberg (KIFU und JUFU)

Stufengerechte Ausbildung

Ziele JUFU

Ziele KIFU

Vision und Ziele Juniorenabteilung FCH

Ausbildungspyramide Nachwuchs FC HEIMBERG

Kontinuität in der Ausbildung
Steigernde Leistung und Anforderungen

Jun A: Übergang vom Junioren-, zum Aktivfussball
Technik, Taktik, beherrschen und weiterentwickeln

Jun B: Ziel- und Leistungsorientierter Juniorenfussball;
Technik, Taktik, anwenden und umsetzen

Jun C: Grundlagenfussball anwenden und umsetzen;
Grundlagen beherrschen, Technik und Taktik vertiefen

Jun D: Grundlagenfussball entwickeln; Einführung in Grundlagen-fussball (dynamisch, offensiv und in der Zone spielen)
Grundlagen erweitern, Technik vertiefen, erste Taktik erleben

Jun E: Spaß und Kinderfussballer sein!
Grundlagen und Bewegungsabläufe erlernen, erste Technik-, Spiel- und Ballkoordination (Fussball spielen und lernen, Vielseitigkeit erleben)

Jun F: Vielseitigkeit im Kinderfussball erleben.
Grundlagen und Bewegungsabläufe entdecken, viel Spiel und Spaß...
(Einführung: Fussball spielen und lernen, Vielseitigkeit erleben)

Jun G: Ball kennenlernen, **Spass haben und spielen**

JUFU

Grundlagen-fussball (SFV)

KIFU (SFV)

Freude / Disziplin / Teamgedanken
Qualität in der individuellen Ausbildung

Stufengerechte Ausbildung

Ziel ist es, eine stufengerechte Ausbildungsgrundlage, mit einfachen Grundlagelektionen des SFV zur Verfügung zu stellen. Das Erreichen von Kontinuität in der Juniorenausbildung, welche die Ausbildungsgrundlagen langfristig, im KIFU sowie JUFU standardisiert sicherstellt. Durch die Standardisierung der Ausbildungsgrundlagen ist eine Lernkontrolle der Junioren, wie auch der Trainer, messbar und ermöglicht eine zielorientierte Ausbildung. Es gilt die Ausbildungskultur in der Juniorenausbildung des FCH nachhaltig zu fördern und somit die Qualität im Juniorenfussball sicherzustellen. Qualitäts- sowie Leistungsdifferenzen werden innerhalb der Junioren-Kategorien auf ein Minimum reduziert. Den Junioren und Trainer werden optimale Ausbildungs-, Weiterentwicklungs- sowie Spielgrundlagen zur Verfügung gestellt. Diese fordern hohe Ansprüche, welche im Gegensatz attraktive sowie zeitgemässe Trainingsmethoden durch bestmögliche Infrastrukturen bieten. Stärken und Schwächen werden analysiert, damit die erwünschte sowie geforderte Fussballqualität nachhaltig sichergestellt werden kann.

Juniorenkonzept FC Heimberg (KIFU und JUFU)

Stufengerechte Ausbildung

Ziele JUFU

Ziele KIFU

Vision und Ziele Juniorenabteilung FCH

Stufengerechte Ausbildung

Jun A: Übergang vom Junioren-, zum Aktivfussball
Technik, Taktik, beherrschen und weiterentwickeln

Jun B: Ziel- und Leistungsorientierter Juniorenfussball; Technik, Taktik, anwenden und umsetzen

Jun C: Juniorenfussball anwenden und umsetzen; Grundlagen beherrschen, Technik und Taktik erlernen und vertiefen

Jun D: Juniorenfussball entwickeln in; Technik, Spielintelligenz, Persönlichkeit, Schnelligkeit…;
Grundlagen erweitern, Technik vertiefen, erste Taktik erleben

Jun E: Spaß und Kinderfussballer sein!
Grundlagen und Bewegungsabläufe erlernen, erste Technik-, Spiel und Ballkoordination

Jun F: Bewegungsvielfalt erleben, Kinderfussball entdecken.
Grundlagen und Bewegungsabläufe entdecken, viel Spiel und Spaß...

Jun G: Ball kennenlernen, **Spass und Spiel**

JUFU

Grundlagen-fussball (SFV)

KIFU (SFV)

Kontinuität / Steigernde Leistung und Anforderungen

Freude / Disziplin / Teamgedanken

Qualität in der individuellen Ausbildung

Vision Schweizerischer Fussballverband (SFV)

Wir unterstützen die Vision des SFV im KIFU:

- **Lachen** steht für Freude an der Bewegung oder am Erlebnis in der Gruppe
- **Lernen** heisst sowohl psychisch, motorisch wie auch sozial Fortschritte machen
- **Leisten** meint die Anstrengung an sich oder die persönliche Bewertung der eigenen Leistung

Ausbildungskonzept Kinderfussball SFV

Wir setzen konsequent das Ausbildungs-konzept des SFV um bzw. durch!!!

http://www.football.ch/SFV/Breitenfussball/Service/Bestellungen/bestellungen.aspx

Mission, Werte, Vision

Ausbildungskonzept

- Die Persönlichkeitsentwicklung
- Die Ausbildungsgrundsätze
- Die Ausbildungsschwerpunkte
- Das Training
- Der Trainer
- Die Fussballkinder
- Die Lebenswelt der Kinder

Spielkonzept

- Der Spielanlass
- Die Spielprinzipien

Ausbildungsgrundsätze

- Spielerisch
- Kindergerecht
- Vielseitig
- Spielsituationsorientiert

Trainingsschwerpunkte

1. Fussball spielen lernen
2. Vielseitigkeit erleben
3. Fussballspielen

Wir haben den Ball			G	F	E
Ich	Tor erzielen	1:1/1:0	***	***	***
	Ball führen	1:1/1:0	***	**	*
	Ballgefühl entwickeln (Ball-künstler)	1:1/1:0	**	**	***
	Ausspielen (Finten)	1:1/1:0	*	**	***
	Richtungswechsel mit Ball	1:1/1:0	*	**	***
	Ball abschirmen	1:1/1:2		*	**
Ich + Du	Ball an- und mitnehmen	2:1/2:2 (+ Joker)	*	**	***
	Passen	2:1/2:2 (+ Joker)	*	**	***
	Sich anbieten	2:1/2:2 (+ Joker)	*	**	***
Wir	Zusammenspielen; Überzahl schaffen	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)		*	**
	Sich frei laufen	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)	*	**	***
	Lücken erkennen und nutzen	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)		*	**

Der Gegner hat den Ball			G	F	E
Ich	Ball erobern	1:1/1:2/1:3	***	***	***
	Ballbesitzer unter Druck setzen	1:1/1:2/1:3	*	**	***
	Schuss blocken	1:1/1:2/1:3	*	**	***
	Pässe abfangen	1:1/1:2/1:3	*	*	**
	Abbremsen (tackeln)	1:1/1:2/1:3		*	**
	Angriff zur Seite ablenken (steuern)	1:1/1:2/1:3			*
Ich + Du	Helfen und unterstützen	2:1/2:2	*	**	***
Wir	Gemeinsam den Ball jagen	3:1/3:2/3:3		*	**

Das Training (Lektionsschema)

13.4 Das Lektionenschema

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 Lektionenschema entsprechen 5:5 , 4:4 , 3:3 , 2:2 , 1:1 oder in Über-, Unterzahl 3:2 , 4:3 , 5:4	15 – 20 Minuten
Üben A	2 Teile aus den folgenden aus-wähl	**Technische Fähigkeiten** – Ballführen	
Spielen G	Spiel		
Ausklingen	Spieleris Auslau		

Das Training

Das 3mal3

		G	F	E
Fussball spielen	**Freies Spiel auf je ein Tor** mit Torspieler	**4 gegen 4 mit TS** auf je ein Tor (5 m) Feldgrösse: ~ 20 × 15 m	**5 gegen 5 mit TS** auf je ein Tor (5 m) Feldgrösse: ~ 30 × 20 m	**7 gegen 7 mit TS** auf je ein Tor (5 m) Feldgrösse: ~ 45 × 30 m
Fussball spielen	**Freies Spiel auf je zwei Tore** ohne Torspieler	**3 gegen 3** auf je 2 kleine Tore (1–2 m) Feldgrösse: ~ 15 × 10 m	**4 gegen 4** auf je 2 kleine Tore (1–2 m) Feldgrösse: ~ 20 × 15 m	**6 gegen 6** auf je 2 kleine Tore (1–2 m) Feldgrösse: ~ 30 × 20 m
Fussball spielen lernen	**Tore erzielen** Tore verhindern	**TS gegen TS** auf je ein Tor (2–5 m)	**1 gegen 1** auf je ein Tor (1–2 m) Feldgrösse: ~ 10 × 7 m	**TS+1 gegen TS+1** auf je ein Tor (5 m) Feldgrösse: ~ 15 × 10 m
Fussball spielen lernen	**Tore alleine vorbereiten** Ball alleine erobern	**Brückenwächter** Feldgrösse: ~ 20 × 15 m	**Ballschule 1**	**Ballschule 2**
Fussball spielen lernen	**Tore gemeinsam vorbereiten** Ball gemeinsam erobern	**3 gegen TS** auf Dreieck-Tor (3–5 m) Feldgrösse: ~ 15 × 10 m	**3 gegen 1** Feldgrösse: ~ 15 × 10 m	**4 gegen 4 + 2 Joker** Feldgrösse: ~ 30 × 20 m
Vielseitigkeit erleben	**mutig + stark**	Schwierige Aufgaben lösen	Kämpfen und Raufen	Spielen wie Krebse und Spinnen
Vielseitigkeit erleben	**rhythmisch + geschickt**	Bewegen wie die Tiere	Ballkünstler	Seilspringen
Vielseitigkeit erleben	**flink + wendig**	Hüpfen und Balancieren	Fangspiele	Hindernis-Parcours

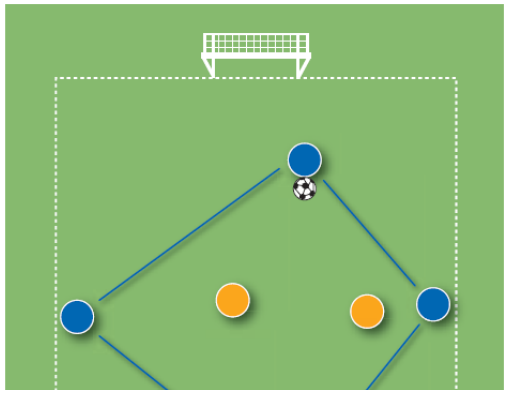
Trainingsmethodik

Methodik	Beschreibung	Umsetzung
Hohe Wiederholungszahl (Intensität)	Viele Wiederholungen des Trainingsthemas für jeden Spieler (Beispiel Tore erzielen) ermöglichen	· Kleine Gruppen bilden · Jeder Spieler (s)einen Ball
Gute Erfolgsaussicht	Aufgabe muss herausfordernd aber lösbar sein	· Erfolgschance > 50 % · Tore erzielen · Aufgaben meistern
Prinzip der Variation	Die Aufgabe dem individuellen Können anpassen (erleichtern-erschweren)	Regeln, Feld, Spielerzahl und Material optimieren
Offene Lernsituationen	· Kindliche Neugierde wecken · Die Kinder Neues entdecken lassen	· Offenen Fragen stellen · Die Ideen der Kinder einbeziehen
Organisation und Planung	· Regeln und Abmachungen treffen · Rituale · Vorausschauende Planung (Materialeinsatz, Spielereinteilung)	· Nicht erlaubt ist, was dem anderen schadet oder kränkt · Rituale gezielt und konsequent einsetzen · Farbige Markierungen bewusst einsetzen · Grössere Umbauphasen verhindern · Gruppeneinteilung vor dem Training erstellen
Inszenierung	· Fantasievolle Gestaltung · Bildliche Beschreibung · Spiele und Wettbewerbe spannend inszenieren	· In Geschichte verpacken · Bewegungsablauf bildlich beschreiben · Spiele und Wettbewerbe mit offenem Handlungsverlauf
Perspektivenvielfalt und Beidseitigkeit	Das Spiel aus verschiedenen Winkeln und Perspektiven erleben	Spielposition wechseln, Übungen und Aufgaben immer beidseitig ausführen

Die Spielprinzipien

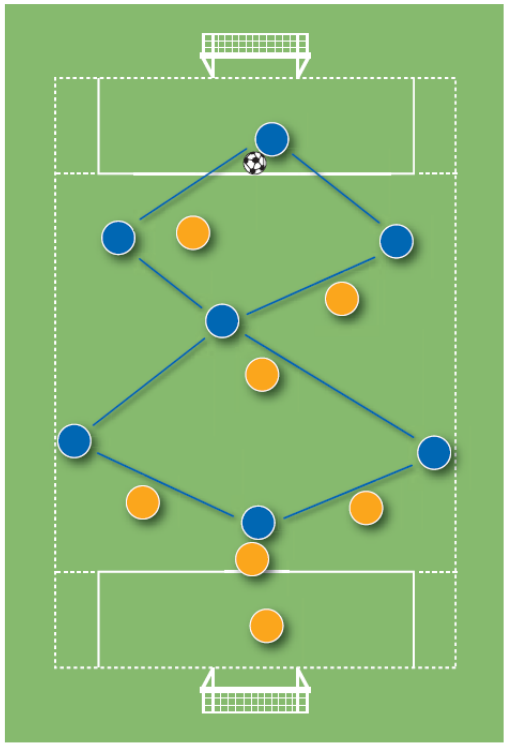
Empfohlene Spielpositionen:

4 gegen 4



5 gegen 5 (1-2-1)

7 gegen 7 (2-1-3)



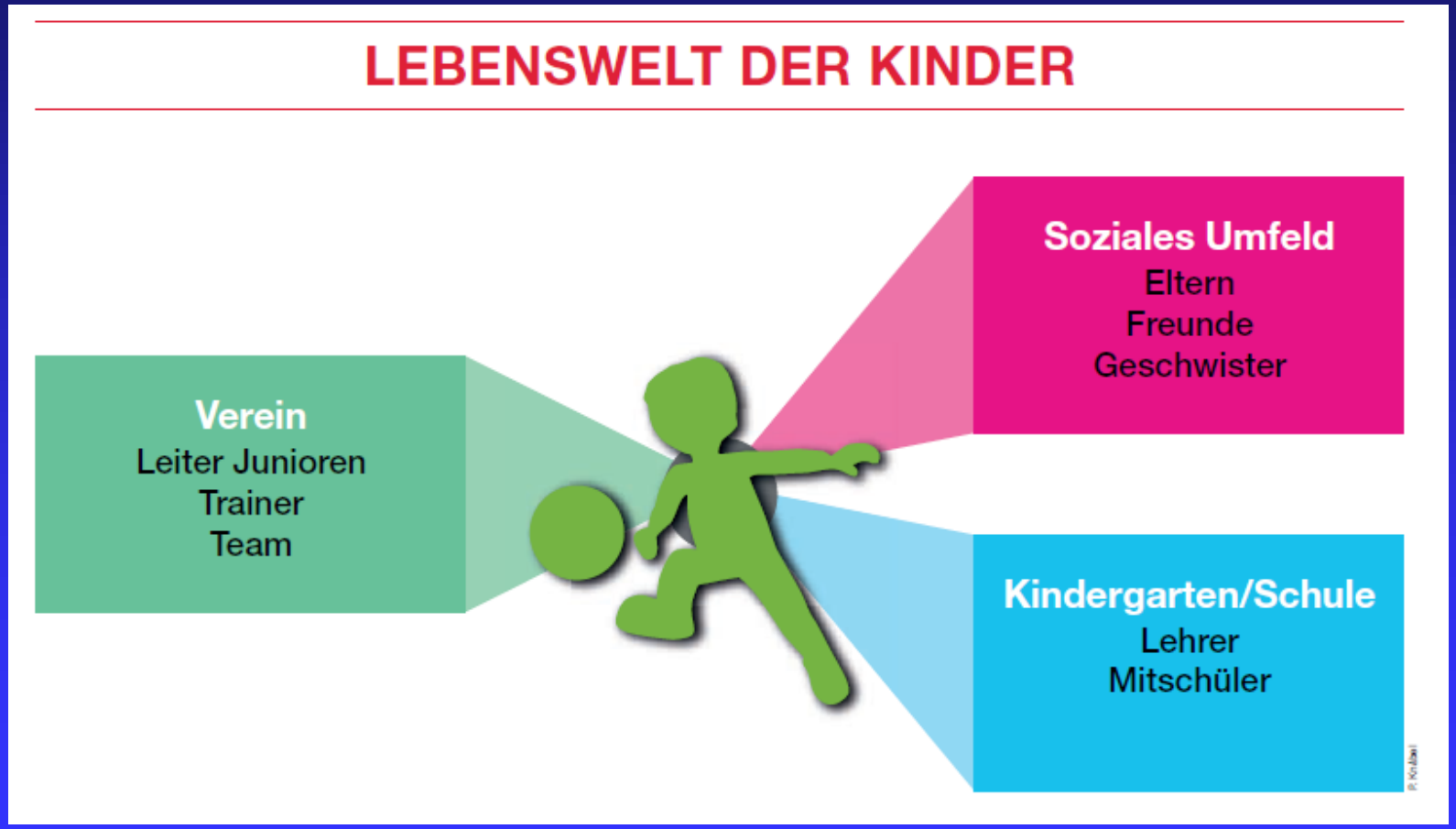
Spielprinzipien

	Wir haben den Ball	Der Gegner hat den Ball
einzeln	• mutig nach vorne dribbeln und passen • entschlossen den Abschluss suchen	• Ball erobern • zum Ball verteidigen
gemeinsam	• Spiel in Breite und Tiefe • jeder beteiligt sich am Angriffsspiel (freilaufen, anbieten)	• zusammen den Ball jagen • jeder verteidigt

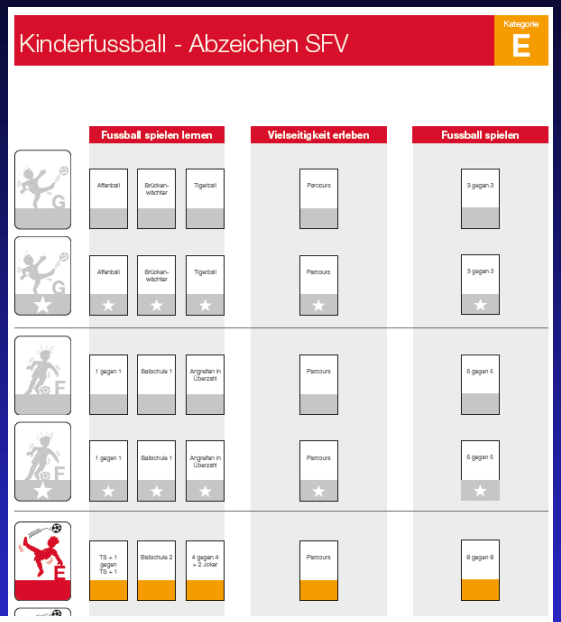
Anforderungsprofil Trainer

- Das Anforderungsprofil eines Trainers ist vielschichtig.
  - In erster Linie ist er/sie ein **Vorbild**
  - Gestaltung einer **Beziehung** zu Kindern
  - Gestaltung einer **anregenden Lernumgebung**

Lebenswelt der Kinder



Kinderfussball (Abzeichen SFV)



Die Kinderfussball-Abzeichen SFV

1. Übergeordnetes Ziel
   Wir wollen unsere Ausbildungsphilosophie in den Vereinstrainings verankern und die Trainierinnen und Trainern dabei unterstützen, diese in ihrem Jahresprogramm umzusetzen. So dass wir unsere Vision (Lachen, Lernen, Leisten in jedem Training oder Turnier) realisieren können.
   Bis in drei Jahren sollen 50% aller registrierten Kinder (Kategorien G-E) jährlich das Abzeichen erlangen.

2. Warum Abzeichen?
   Mit den Abzeichen wollen wir:
   1. Den Trainingseinsatz der Kinder mit eine
   2. Den Trainerinnen und Trainern eine Orie Trainingsprogramm geben.
   3. Unsere Spiel- und Ausbildungsphilosoph

   Die Spiel- und Übungsformen des „3mal3“ si Spiel- und Ausbildungsphilosophie.
   Basierend auf dem „3mal3“ sind für die Kate Jahr definiert. Werden am Ende eines Jahres Kinder können ihre Kompetenzen in den vor dies zum Abzeichen.

3. Beschreibung der drei Abzeichen:
   a. So heissen die drei Abzeichen:

Stufengerechte Ausbildung

Kontinuität / Steigernde Leistung und Anforderungen

Jun A: Übergang vom Junioren-, zum Aktivfussball
Technik, Taktik, beherrschen und weiterentwickeln

Jun B: Ziel- und Leistungsorientierter Juniorenfussball;
Technik, Taktik, anwenden und umsetzen

Jun C: Juniorenfussball anwenden und umsetzen; Grundlagen beherrschen, Technik und Taktik erlernen und vertiefen

Jun D: Juniorenfussball entwickeln in; Technik, Spielintelligenz, Persönlichkeit, Schnelligkeit…;
Grundlagen erweitern, Technik vertiefen, erste Taktik erleben

Jun E: Spaß und Kinderfussballer sein!
Grundlagen und Bewegungsabläufe erlernen, erste Technik-, Spiel und Ballkoordination

Jun F: Bewegungsvielfalt erleben, Kinderfussball entdecken.
Grundlagen und Bewegungsabläufe entdecken, viel Spiel und Spaß...

Jun G: Ball kennenlernen, **Spass und Spiel**

JUFU

Grundlagen-fussball (SFV)

KIFU (SFV)

Freude / Disziplin / Teamgedanken

Qualität in der individuellen Ausbildung

Grundlagenfussball 1/3 (SFV)

Grundlagenalter 7:7 / 9:9 / 11:11 (E - D, C - B)

Wir spielen dynamisch

Bei den D- und C-Junioren sind Spielerlebnis und Spielfreude nach wie vor sehr wichtig. Alle Spieler sollen eingesetzt werden, alle sollen sich ihren Fähigkeiten entsprechend am offensiven und defensiven Spiel beteiligen. Sie sollen den Ball fordern und dadurch die Voraussetzungen für ein flüssiges Kombinationsspiel schaffen. Mit zunehmendem technischen Rüstzeug muss auch der Mut zum Risiko gefördert werden. Die Kinder sollen etwas wagen dürfen. Zu Recht heisst es: Wer wagt, gewinnt. Auf diese Art lassen sich Selbstvertrauen und Risikobereitschaft weiter entwickeln. Dies wiederum verstärkt die Freude am Spiel.

http://www.football.ch/fvbj/de/Fussballverband-Bern-Jura/Juniorenfussball-FVBJ/Grundlagenfussball-Junioren-FVBJ.aspx

Grundlagenfussball 2/3

Grundlagenalter 7:7 / 9:9 / 11:11 (E - D, C - B)

Wir spielen offensiv

Das Grundlagenalter der D- und C-Junioren ist für einen spielerisch und offensiv geprägten Fussball vorentscheidend. Durch zig-tausende Ballkontakte entwickeln die Spielerinnen und Spieler ihre technischen Fähigkeiten. So sollen sie auch trainieren und spielen: Passen, laufen, dribbeln und wieder passen bis zum Abschluss - immer wieder, alle beteiligen sich daran. Die erste Aktion nach dem Ballgewinn spielt eine zentrale Rolle. Der erste Spieler, der den gewonnen Ball erhält, muss eine konstruktive Aktion einleiten. Wir wollen kein Gekicke. Das muss den Mädchen und Knaben in Fleisch und Blut übergehen. In Tornähe ist zudem Initiative gefragt. Spielerinnen und Spieler sollen konsequent den Abschluss suchen. Nur so kommt die Spielfreude nicht zu kurz.

Grundlagenfussball 3/3

Grundlagenalter 7:7 / 9:9 / 11:11 (E - D, C - B)

Wir spielen in der Zone

Der Wechsel vom 7:7 zum 9:9 und später zum 11:11 bildet den wichtigen und anspruchsvollen Übergang von zwei auf drei Linien in der Grundordnung der Teams. Die Aussenpositionen sind zu besetzen. Flüssiges Kombinationsspiel entsteht, die Angriffe können auch über die Seiten vorgetragen werden. Je breiter der Angriff, desto schwieriger wird es für die verteidigende Mannschaft. Es entsteht mehr Raum, um auch in die Tiefe zu laufen und zu spielen. Die Angreifer bewegen sich konsequent, die Pässe werden hart und präzis gespielt. Spieler in den Aussenzonen schaffen vor allem Breite und Tiefe, Spieler im Zentrum Überzahl, Unterstützung und Tiefe. Der Torhüter ist stark ins Spiel seiner Mannschaft integriert. Die Positionen können und müssen gewechselt werden, damit unser Spiel überraschend bleibt (z.B. gehört Hinterlaufen ebenfalls zum Lernprozess der D- und C-Junioren.

In der Abwehr muss die ganze Mannschaft zusammenrücken. Die drei Linien und eine minimale Distanz zwischen den einzelnen Spielern bleiben erhalten, auch wenn sich die Anzahl Spieler pro Linie verändert. Libero im herkömmlichen Sinn spielt nur der Torhüter. Jeder Feldspieler sichert in der Abwehr seine Mitspieler ab und ist in gewisser Weise "Libero". Solidarität und gegenseitige Unterstützung (auch mittels sprechen!) sind zentral. Auch hier hat der Torhüter eine wichtige Funktion.

Bis zu den D-Junioren sind die Spielpositionen zu wechseln. Im Alter der C-Junioren müssen die Spielerinnen und Spieler ihren Stärken entsprechend die optimale Position gefunden haben.

Juniorenkonzept FC Heimberg (KIFU und JUFU)

Stufengerechte Ausbildung

Ziele JUFU

Ziele KIFU

Vision und Ziele Juniorenabteilung FCH

Stufengerechte Ausbildung

Jun A: Übergang vom Junioren-, zum Aktivfussball
Technik, Taktik, beherrschen und weiterentwickeln

Jun B: Ziel- und Leistungsorientierter Juniorenfussball; Technik, Taktik, anwenden und umsetzen

Jun C: Juniorenfussball anwenden und umsetzen; Grundlagen beherrschen, Technik und Taktik erlernen und vertiefen

Jun D: **Juniorenfussball entwickeln** in; Technik, Spielintelligenz, Persönlichkeit, Schnelligkeit…;
Grundlagen erweitern, Technik vertiefen, erste Taktik erleben

Jun E: Spaß und **Kinderfussballer** sein!
Grundlagen und Bewegungsabläufe erlernen, erste Technik-, Spiel und Ballkoordination

Jun F: **Bewegungsvielfalt erleben**, **Kinderfussball entdecken**.
Grundlagen und Bewegungsabläufe entdecken, viel Spiel und Spaß...

Jun G: Ball kennenlernen, **Spass und Spiel**

JUFU

Grundlagen-fussball (SFV)

KIFU (SFV)

Kontinuität / Steigernde Leistung und Anforderungen

Freude / Disziplin / Teamgedanken

Qualität in der individuellen Ausbildung

Vorgaben für den JUFU

(Wir orientieren uns an den Vorgaben des SFV)

Unsere Spielphilosophie

Wir haben den Ball

- ZONE 1 – Spiel aufbauen
- ZONE 2 – Spiel bestimmen
- ZONE 3/BOX – Angriff abschliessen

Wir verlieren den Ball

- ZONE 1/BOX – Tor verteidigen
- ZONE 2 – Gegenangriff bremsen
- ZONE 3 – Gegenpressing

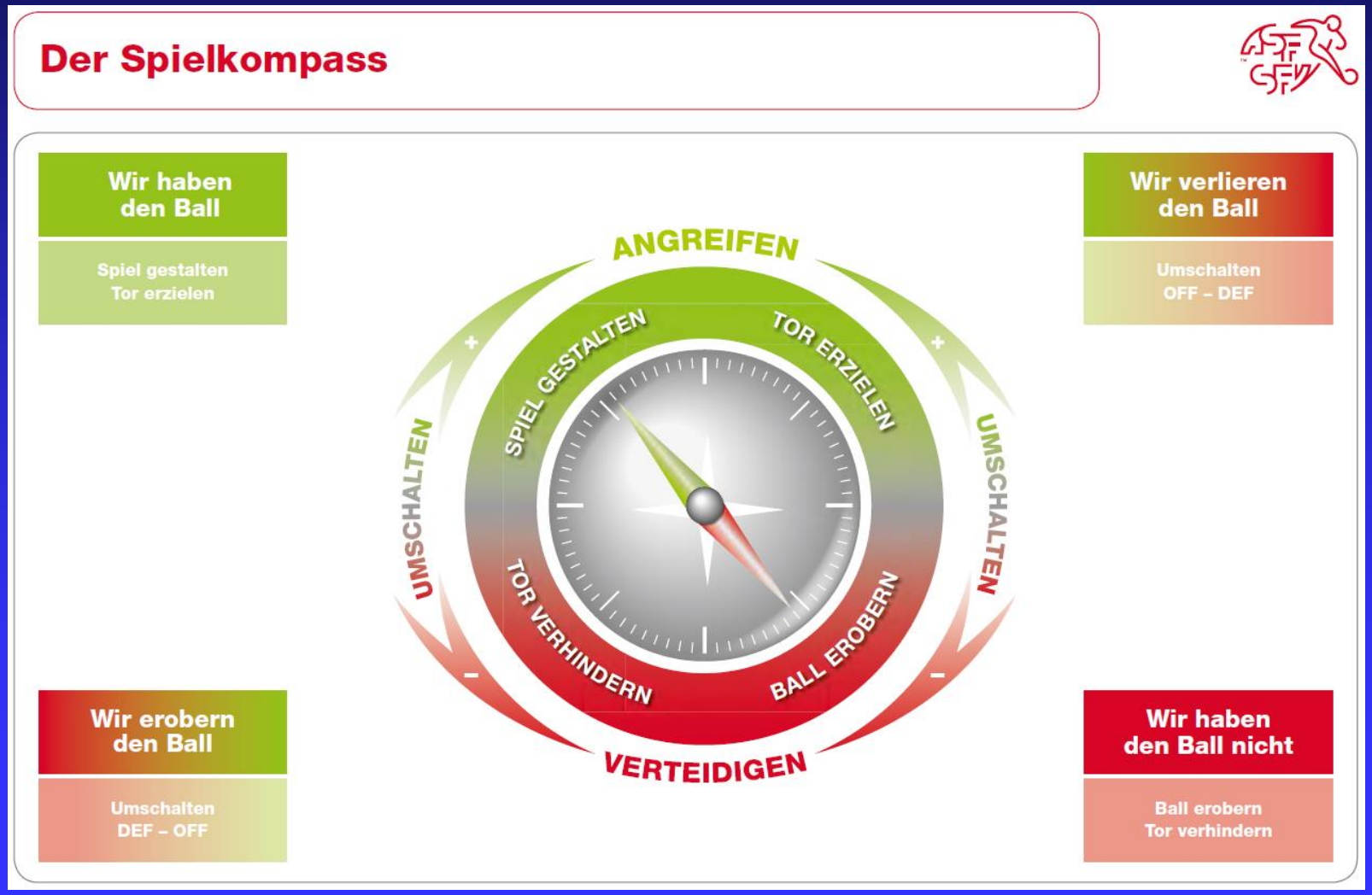
Wir erobern den Ball

- ZONE 1 – Nach vorne spielen
- ZONE 2 – In die Zone 3 spielen
- ZONE 3/BOX – Tor erzielen

Wir haben den Ball nicht

- ZONE 1/BOX – Tief verteidigen
- ZONE 2 – Gegner kontrollieren
- ZONE 3 – Hoch verteidigen

Der Spielkompass



Spiel- und Ausbildungsphilosophie SFV

Link SFV:

http://www.football.ch/SFV/Spiel-und-Ausbildungsphilosophie/Unsere-Spielphilosophie/Die-Spielphasen/Schluesselfolien.aspx

JUFU KONZEPT
FC Heimberg

C / B / A - Junioren

Spielphilosophie FC Heimberg

Die Spieler ganzheitlich ausbilden

Um unsere Spielphilosophie konsequent umsetzen zu können, brauchen alle Trainer im FCH eine einheitliche Spielauffassung. Im Vordergrund steht immer die Ausbildung des Spielers. Im FCH verfolgen wir die Zielsetzung, in jedem Training und Spiel das Beste zugunsten der Mannschaft zu geben.

Kennzeichen unserer Spielphilosophie

Dynamik / Mental
Unsere Spieler laufen, kämpfen und geben alles, um unser Spiel durchzusetzen.

Soziales / Respekt
Der soziale Gedanke sowie respektvolles Verhalten steht im Vordergrund.

Offensive
Unsere Spieler greifen an und suchen bei jeder Gelegenheit den Abschluss.

Zonenspiel
Unsere Teams sind gut organisiert, kompakt und zwingen den Gegner zu Fehlern.

Technisch / taktisch
Die technisch/ taktischen Spielprinzipien bilden die Grundlage für unsere Art Fussball zu spielen.

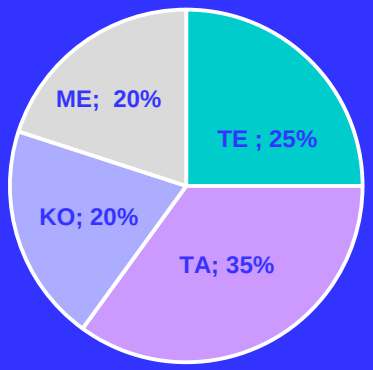
Ausbildungsziele JUFU FC Heimberg

Ausbildungsstufe 1 – Junioren C

In diese Ausbildungsstufe geht es primär darum das Erlernte aus dem Juniorenfussball anzuwenden und umzusetzen, due Grundlagen zu beherrschen und im Bereich Technik und Taktik Elemente zu erlernen und zu vertiefen.

Schwerpunkte

«Ich meine Mitspieler und der Gegner / Lernen - Ernsthaftigkeit»



TE: Pass- und Kombinationsspiel, Positionsspiele

TA: Von der Einzel- zur Mannschaftstaktik

KO: Fördern der Laufdynamik und Körperstabilität.

ME: Teambildung

SO: Verhaltenskodex, Akzeptanz / Respekt vermitteln

Leitlinien für Trainer

- Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten beachten.
- Eigeninitiative und –motivation aufbauen und stabilisieren.
- Taktische Grundformen für eine Raum-orientierung und Raumaufteilung vermitteln.
- Kommunikation als Schwerpunkt. Spieler aktiv einbinden.

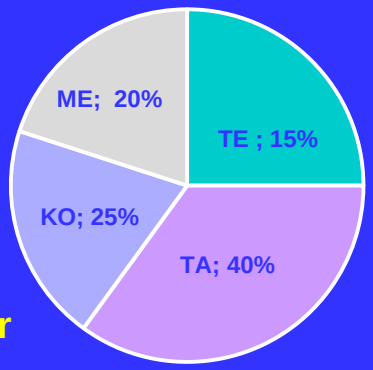
Ausbildungsziele JUFU FC Heimberg

Ausbildungsstufe 2 – Junioren B

In diesem Altersabschnitt wachsen die Spieler zu Jugendlichen heran. Jetzt müssen die erlernten technisch/taktischen Grundlagen stabilisiert und bereits spezifische Positionsanforderungen den erhöhten Wettkampfanforderungen angepasst werden.

Schwerpunkte

«Mannschaftsspezifische Abläufe / Anwenden - Leidenschaft»



TE: Technik unter Druck – exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit- und Gegnerdruck.

TA: Taktisches Stabilisieren des eigenen Spielsystems.

KO: Beweglichkeit und Schnelligkeit ausbauen. Individuelle Ausrichtung der konditionellen Schwerpunkte .

ME: Ernsthaftigkeit und Freude am Fussballspielen.

SO: Akzeptanz / Respekt vermitteln

Leitlinien für Trainer

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen sowie Individualität beachten.
- In Theorie und Praxis technisch/taktische Details trainieren.
- Aussersportliche (schulisch/(berufliche Einflussfaktoren beachten.
- Eigeninitiative der Spieler für die eigene Leistung fördern.

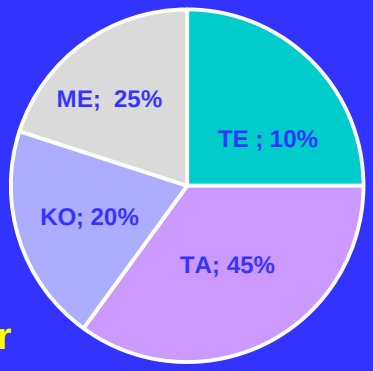
Ausbildungsziele JUFU FC Heimberg

Ausbildungsstufe 3 – Junioren A

In diesem Altersabschnitt geht es insbesondere um den Übergang vom Junioren- in den Aktivfussball. Jetzt müssen die erlernten technisch/taktischen Grundlagen angewendet und umgesetzt werden.

Schwerpunkte

«Heranführen an die Aktiven»



TE: Positionsspezifische Technik.

TA: Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedender Positionen.

KO: Beweglichkeit und Schnelligkeit ausbauen und weiter stärken. Individuelle Ausrichtung der konditionellen Schwerpunkte.

ME: Ernsthaftigkeit, Leistungswille und Freude am Fussballspielen

SO: Verhaltenskodex einhalten; Konsequenzen aussprechen.

Leitlinien für Trainer

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen sowie Individualität beachten.
- Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen. Die Spieler aktiv einbinden. Mitbestimmung ermöglichen.
- Aussersportliche (schulisch/(berufliche Einflussfaktoren beachten.
- Individuelle Leistungsschwankungen regulieren.

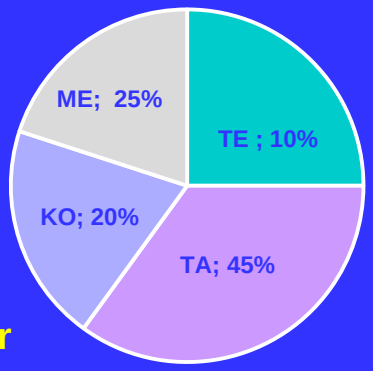
Ausbildungsziele JUFU FC Heimberg

Ausbildungsstufe 3 – Junioren A

In diesem Altersabschnitt geht es insbesondere um den Übergang vom Junioren- in den Aktivfussball. Jetzt müssen die erlernten technisch/taktischen Grundlagen angewendet und umgesetzt werden.

Schwerpunkte

«Heranführen an die Aktiven»



TE: Positionsspezifische Technik.

TA: Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedender Positionen.

KO: Beweglichkeit und Schnelligkeit ausbauen und weiter stärken. Individuelle Ausrichtung der konditionellen Schwerpunkte.

ME: Ernsthaftigkeit, Leistungswille und Freude am Fussballspielen

SO: Verhaltenskodex einhalten; Konsequenzen aussprechen.

Leitlinien für Trainer

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen sowie Individualität beachten.
- Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen. Die Spieler aktiv einbinden. Mitbestimmung ermöglichen.
- Aussersportliche (schulisch/(berufliche Einflussfaktoren beachten.
- Individuelle Leistungsschwankungen regulieren.

Grundsätze Training FC Heimberg

Trainiere altersgerecht

Nicht einfach das Training der Aktiven übernehmen. Allgemein gilt: Je jünger die Junioren, desto mehr muss der reine Spielgedanke im Zentrum stehen;

Trainiere ausbildungsbewusst

Wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang sind:

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

Trainiere mit einer Saisonplanung

Um dieser Anforderung gerecht zu werden, benötigt der Trainer unbedingt eine Saisonplanung in groben Zügen, die die Zielsetzung für die Mannschaft beinhaltet. Diese kann auch auf der J+S Website (www.jugendundsport.ch) heruntergeladen werden.

Auch hier gilt: Der Trainer bereitet jedes Training schriftlich vor, weil der vorbereitete Trainer besser trainiert;

Grundsätze Training FC Heimberg

Trainiere zielgerichtet

Setze Schwerpunkte für eine Trainingseinheit. Sie darf nicht zu viele Komponenten beinhalten (z.B. 1. Übung Kopfball, 2. Übung Schuss, 3. Übung Passen usw.). Lieber nur etwas trainieren und dafür Variationen einbauen;

Trainiere mit vielen Wiederholungen

Nur eine hohe Anzahl von Wiederholungen eines Elements verspricht den Erfolg (Ziel: 1‘000 Ballberührungen pro Trainingseinheit);

Trainiere und korrigiere

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

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

Trainingsaufbau FC Heimberg

Die Trainingslektion im Juniorenfussball ist in fünf Teile gegliedert:

Einstimmen – Spiel 1 – Üben – Spiel 2 – Ausklingen

Wer sein Training so aufbaut, trainiert nach der **GAG - Methode** (**G**anzheit–**A**nalyse–**G**anzheit).

Mit Ganzheit bezeichnen wir das Spiel, mit Analyse den Übungsteil. Eingerahmt wird das Kernstück Spielen–Üben–Spielen vom Einstimmen, das die Lektion eröffnet, und vom Ausklingen, das sie abschliesst. Damit erhält die Lektion einen Rhythmus, der dem Bedürfnis der Kinder nach Abwechslung und Vielfalt gerecht wird.

Trainingsaufbau FC Heimberg

Lektionsschema

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**	**Technische Fähigkeiten** – Ballführen – Torschuss – Zuspiel – Ballannahme – Kopfball **Koordinative Fähigkeiten** **Spielverständnis schulen** – Raumaufteilung **Vierer-Drill** In jedem Training ein Drill **Übungsspiel** mit bestimmten Aufgaben zum Thema	20 – 30 Minuten
Spielen **G**	**Spiel 2**	Freies Spiel mit den Zielen: Spielfreude, 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

Trainingsaufbau FC Heimberg

Trainingsplan

	Junioren D	Junioren C	Junioren B	Junioren A
Koordinative Fähigkeiten	**Augenmerk auf Differenzierung, Gleichgewicht, Orientierung (Raumverständnis) und Laufkoordination**			
Orientierung	Schulung der Orientierung durch Übungen (Viererkette, Raumdeckung)			
Differeinzierung	Mit Magisches Viereck	Nicht mehr so stark ausgeprägt (fördern durch Komplexübungen)		
Gleichgewicht	Zweikampfübungen (Zweikampfverhalten / Tackling)			
Laufkoordination	Übungen mit Frequenzleiter	Intensivierung der Übungen mit der Frequenzleiter		
Konditionelle Fähigkeiten	**Schwerpunkt sind Kraft, Ausdauer und Schnellkraft**			
Ausdauer	In der Vorbereitung	In der Vorbereitung, zwischendurch mit Ball während der Saison		
Kraft		Die Elf als Einlaufen	Rumpfstabilisation und die Elf	
Schnelligkeit	Schnelligkeitsübungen mit Laufkoordination		Schnelligkeitsübungen	
Schnellkraft	Schnellkraft ist ein Teil des Trainings (Vorbereitung)			
Technische Elemente	**Komplexübungen welche alle Grundelemente schult**			
Ballan- und Mitnahme	Magisches Viereck	Komplexübungen, Ballan- und -mitnahme		
Kurzpass / Langer Ball	Einführung Langer Ball	Kurzpass, Langer Ball wird perfektioniert		
Dribbling / Ballführung	Magisches Viereck, Dribblings ermutigen			
Torschuss	Wille zum Torerfolg	Komplexübungen Torschuss (mit Angriffsauslösung)		
Kopfball	Einführung	Kopfball ist ein wichtiger Bestandteil des Spiels		
Taktische Elemente	**Schwerpunkt Viererkette / Flügelspiel, ausserdem Wille zum Torerfolg fördern**			
Spielorganisation	3:3:2 ohne Libero	Einführung 4:4:2 ohne Libero		
Zweikampfverhalten / Tackling	(3:3)	Weiterführung (neu 4:4), Tackling, Tackeln, wie stehe ich zum Gegner		
Angriffsauslösung	Seitenwechsel, Flügelspiel	Spielnahe Komplexübungen zum erarbeiten von Torchancen		
Abseits	Einführung	Anwenden der Abseitsfalle (defensiv), Umgehen der Abseitsfalle (offensiv)		
Viererkette		Intensive Schulung in Teorie und Praxis (Komplexübungen)		
Raumdeckung	Einführung gegen Ende der Juniorenstufe	Einführung und Anwendung im Spiel	VT - MF / MF - ST (Zone)	