



**EINMAL EIN WOLF,
IMMER EIN WOLF!**



Ausbildungskonzept und Trainingsplanung Junioren

Mai 2021



Allgemeine Ziele unserer Juniorenausbildung

Die Juniorenabteilung soll so geführt werden, dass die Junioren einen einheitlichen fussballerischen Aufbau erleben, sich in unserem Klub zu Hause fühlen und später auch zum Gelingen des Vereins beitragen können, sei es fussballerisch als Nachwuchs der Aktivmannschaften und/oder im sozialen aktiven Mitwirken im Verein.

Akzeptieren von schwächeren Gruppenmitgliedern, lernen mit Niederlagen und Frust umzugehen, Herausforderungen anpacken, nicht sofort aufgeben (Durchhaltewillen), Stärkung des Selbstvertrauens durch sportlichen Erfolg, Entwicklung einer Winner-Mentalität, Umgang mit Leistungsdruck, Konzentration, Motivation, Freude am Lernen, um damit vorwärts zu kommen, sind wichtige Ziele in der Juniorenausbildung. Wir führen einen geordneten Trainingsbetrieb, deshalb erwarten wir von unseren Junioren Pünktlichkeit, Disziplin, Ordnung und Anstand.



Fussballerische Ziele Junioren

Wir wollen den Junioren auf spielerische Art den Fussball vermitteln und legen grossen Wert auf die allgemeine Körperschulung. Die Junioren sollen in unserem Verein durch motivierte und gut ausgebildete Trainer unter „professionellen“ Bedingungen nach einem einheitlichen Ausbildungsmuster gefördert und gefordert werden. Die Kinder werden in die entsprechenden «Stufen» a,b,c,d eingeteilt. Ziel ist es, so in starken Stärkeklassen mithalten zu können, den Spass am Fussball beizubehalten und Vereinswechsel auf ein Minimum zu reduzieren.

Teamwechsel erfolgen jeweils nach der Vorrunde und der Rückrunde (Ausnahmen bestätigen die Regel). Wir werden den «Spielerpool» beibehalten und einander bei Matches aushelfen, wenn nötig. Stufengerecht (von unten nach oben) verlieren dabei die Kinder auch die Hemmschwelle zu anderen Teams, Trainern und deren Mitspielern. Die Trainings sollen nach klaren Strukturen und Trainingsinhalten geführt werden. Junioren sollen vom stufenübergreifenden „Aha-Effekt“ profitieren können. So sind Aushilfen auch keine Notlösungen.



Unsere Grundsätze zur Juniorenausbildung

Unsere Juniorenausbildung ist....

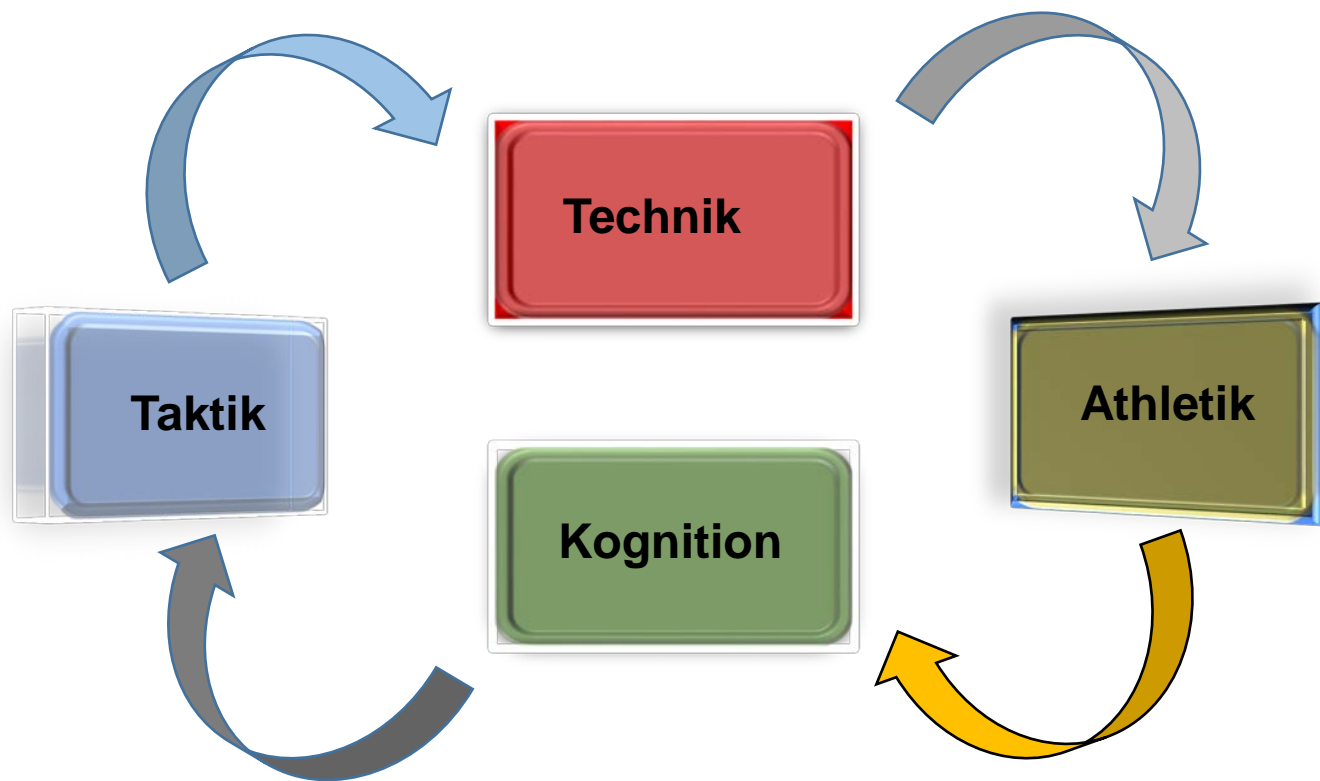
- qualitativ hochstehend
- einheitlich strukturiert
- fokussiert auf die individuellen Stärken (Stufen a,b,c,d)
- langfristig fördernd für die erste Mannschaft

Wir führen einen **geordneten Trainingsbetrieb**, in dem wir unsere Junioren zu **Disziplin, Ehrlichkeit, Fairplay, Respekt, Ordnung, Teamgefühl und Anstand** ausbilden.

Die Junioren arbeiten mit **erfahrenen Trainer** nach einem **einheitlichen Ausbildungskonzept**.



Vier zentrale Elemente für die fussballerische Ausbildung





Philosophie Technik-Ausbildung

Wir fördern und fordern im Training und Spiel die technischen Fähigkeiten nach folgenden Grundsätzen:

- Ein **systematisches Technik-Training** ist das Grundelement der fussballspezifischen Aus- und Weiterbildung und wird in allen Alterskategorien durchgeführt.
- Spielen und Üben in **kleinen Gruppen** ermöglichen eine **hohe Lerneffektivität**, begleitet von wichtigen Erfolgserlebnissen.
- Es sind anregende und anforderungsreiche Aufgabenstellungen zur Erlangung vielseitiger Bewegungserfahrungen und zum Aufbau eines breiten Bewegungsrepertoires durchzuführen.
- Mit einer **Kombination aus Spiel- und Übungsformen** werden die technischen Fähigkeiten schnell und korrekt erlernt und gleichzeitig das Spielverhalten geschult.
- Besonders im Anfangsstadium des Lernens (**Junioren E & D**) ist auf eine korrekte Ausführung zu achten. Da sich bei fehlerhaft eingprägten Bewegungen ein Umlernen als äusserst schwierig erweist, sind im Lernprozess begleitende **Korrekturen und Orientierungshilfen** von grosser Bedeutung.
- Informationen und Demonstrationen, die den Lernvorgang einleiten, sind so zu gestalten, dass die Lernenden imstande sind, die wesentlichen Merkmale der Technik in ihren räumlichen, zeitlichen und bewegungsdynamischen Grundzügen zu erfassen und entsprechende Bewegungsvorstellungen zu entwickeln.

Technik



Philosophie Taktik-Ausbildung

Wir fördern und fordern im Training und Spiel folgende taktische Fähigkeiten:

Individual-Taktik

Die Individual-Taktik umfasst alle Massnahmen der einzelnen Spieler, die sich aus den vielfältigen Abwehr- und Angriffssituationen ergeben. Das Beherrschen dieser Massnahmen in der Spieler-Konstellation 1:1 bildet die Basis für eine effektive Gruppen- und Mannschafts-Taktik.

Gruppen-Taktik

Von gruppentaktischen Massnahmen spricht man dann, wenn das Handlungsfeld durch andere Abwehr- und Angriffsspieler erweitert wird. Als Gruppen-Taktik werden alle Massnahmen verstanden, die zur Bewältigung der Spielsituationen erforderlich sind, die durch die Spielerkonstellation 2:2 oder durch grössere Gruppierungen entstehen. Im Vergleich zum 1:1 wird eine vielfältigere Abstimmung der Spielaktionen unter räumlichen und zeitlichen Gesichtspunkten erforderlich.

Mannschafts-Taktik

In der Mannschafts-Taktik werden die Abwehr- und Angriffsmassnahmen aller Spieler einer Mannschaft aufeinander abgestimmt. Sie baut auf individual- und gruppentaktischen Fähigkeiten und Kenntnissen auf und orientiert sich zudem an den Stärken und Schwächen der einzelnen Spieler und der Mannschaftsblöcke.





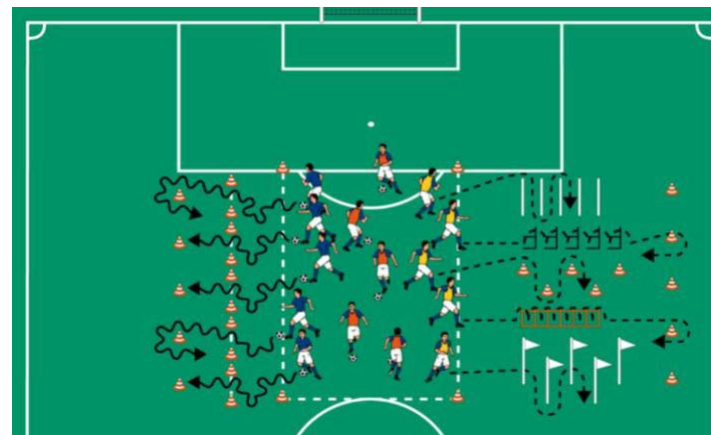
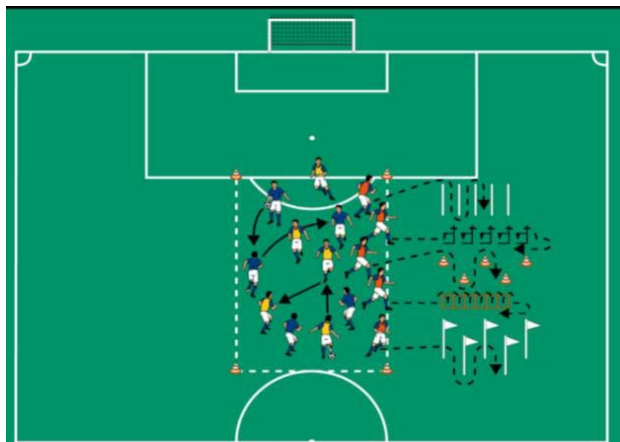
Philosophie Athletik-Ausbildung

Die Ausbildungsphilosophie bildet die Athletik der Fussballer.

Die Basis dieses Bausteins ist das Koordinationstraining, das in vereinfachter Form bereits in der F-Jugend eingesetzt werden kann und sich in Bezug auf das Leistungsniveau unserer Junioren im Anspruch steigert. Um die Kinder und Jugendlichen im athletischen Bereich bestmöglich zu fördern, ist es von entscheidender Bedeutung, sie immer wieder vor neue Herausforderungen zu stellen. Daher sollten die Übungen möglichst komplex aufgebaut sein und stets variiert werden.

Beispiel Anregung ab Junioren E:

Diese Trainingseinheit zeichnet sich durch eine hohe Komplexität aus, was gerade in der Wintervorbereitung alle Spieler in Bewegung hält und vielseitig fordert. Wie in der Grafik links, bereits beim Aufwärmen, stehen in einem komplexen Parcours Koordination, Wahrnehmung, Dribbling und Passspiel auf dem Programm.

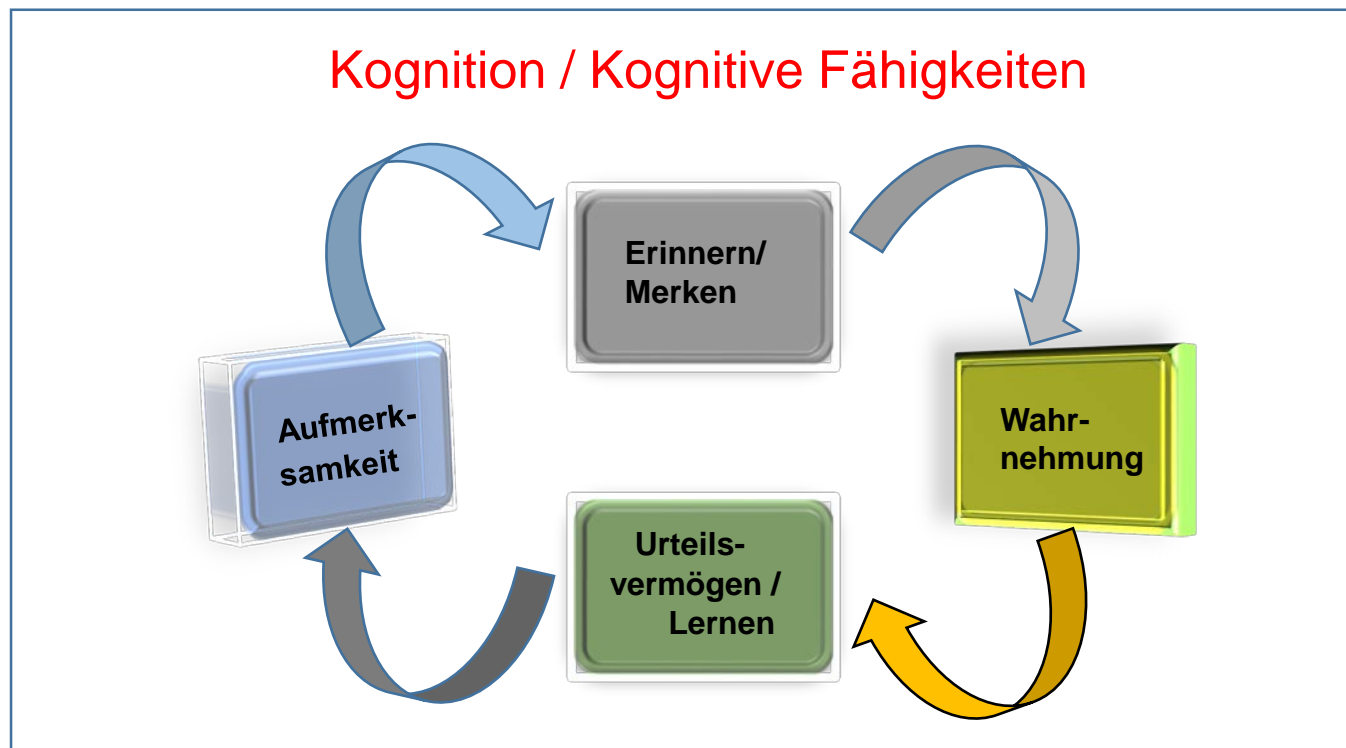




Philosophie Kognition-Ausbildung

Fussballspiele werden im Kopf entschieden!

Als Basis kreativer Spielleistungen wird die Gedankenschnelligkeit eines Spielers präsentiert. Sie ermöglicht einem Spieler, in komplexen taktischen Situationen schnelle und passende Entscheidungen zu treffen.





Anforderungen an die Trainer und Junioren

Trainer

- ❖ Vorbild in allen Bereichen
- ❖ Pünktliches Erscheinen am Match / Turnier oder im Training
- ❖ Training vorbereiten und vor Beginn aufstellen
- ❖ Abwechslungsreiches Training gestalten
- ❖ Trainings-Schwerpunkte einbauen (Ausbildungskonzept)
- ❖ Jedes Kind gleich behandeln, keine Ausnahmen
- ❖ Klare & sachliche Anweisungen erteilen
- ❖ Disziplin fordern & motivieren
- ❖ Den Kindern zuhören & Vertrauen schaffen
- ❖ Ihre Stärken & Schwächen kennen
- ❖ Sofort bei jedem Spieler Verbesserungsmöglichkeiten kommunizieren (Qualität statt Quantität)

Am Turnier / Match

- ❖ Tenue, Nummern, Team, Block, Positionen bekannt geben (kein Wunschkonzert)
- ❖ Selbstständiges Umziehen ohne Eltern & Trainer
- ❖ Einsatzzeiten fair aufteilen
- ❖ Wenige, aber klare Anweisungen geben und motivieren, wenn nötig
- ❖ Komplimente aussprechen (allen Spielern)
- ❖ Ersatzspieler verhalten sich ruhig und sind bereit für den Einsatz
- ❖ In der Kabine herrscht Disziplin (Konzentration jeder auf seine Weise)

Junioren

- ❖ Spass zusammen haben
- ❖ Teamspirit fördern (jeder für jeden)
- ❖ Respekt gegenüber Trainern, Mitspielern & Gegenspielern
- ❖ Disziplin in allen Bereichen
- ❖ Individuelle Stärken fördern & Schwächen ausmerzen

Niemals

- ❖ Immer schreien
- ❖ Negative oder persönliche Kritik
- ❖ Die Kinder wie Erwachsene behandeln
- ❖ Aggressiv / unbeherrscht sein



Organisationsformen des Trainings

Wir unterscheiden im Juniorenfußball zwei Organisationsformen des Trainings:

1. Klassische Form: Ein Training mit ca. 12 Junioren & 1 Trainer.

2. Pooltraining: Training mit mehr als 12 Junioren & mehreren Trainern. Bei uns wird das Pooltraining vor allem im G & F angewendet. In den Ferien wird dieses System bereits vom F bis hin zum D praktiziert. Es ist also sehr wichtig, während der Saison hin und wieder ein Pooltraining zu gestalten, damit die Junioren die anderen Trainer & Spieler kennen lernen.

Ziel: Jeder Spieler kennt jeden Trainer. / Jeder Spieler kennt jeden Spieler (stufengerecht).



Konzept Juniorenfussball G (5er – Fussball)

Technik	Spielweise	Philosophie	Allgemein
<p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ball spielen ▪ Ballannahme ▪ Ball führen ▪ Ball schiessen (links / rechts) ▪ Gruppentaktik (freilaufen ohne Ball, Raumaufteilung) ▪ Mannschaftstaktik (Verteidiger, Stürmer, Zusammenspiel) 	<p>Rhombus / Raute 1/2/1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einleitung, Hauptteil, Ausklang ▪ Alle spielen alle Positionen. ▪ Spielerische Übungen gemäss <u>Kinderfussball – Konzept SFV</u> ▪ Kurze Übungssequenzen (max. 10 Minuten) ▪ Spielen steht im Vordergrund (Spiele auf Tore) ▪ Vielseitigkeit erleben ▪ <u>Spass & Freude</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fangspiele, Passen, Mätchli & oder Penalty ➤ Die vier Grundfertigkeiten müssen immer wieder wiederholt und trainiert werden (immer in anderen Übungen integriert). ➤ Technische Übungen immer mit polysportiven Übungen unterbrechen (Handball, Affenball, etc.) ➤ Bewegen wie Tiere (Zeitung lesen) / Hüpfen & Balancieren ➤ <u>Mit verschiedenen Farben arbeiten / komplexe Übungen einbauen</u> ➤ Schlussmatch



Konzept Juniorenfussball F (5er – Fussball)

Technik	Spielweise	Philosophie	Allgemein
<p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiel ohne Ball ▪ Beidfüssig erlernen ▪ Direktspiel ▪ Ballbehandlung beidfüssig (jonglieren) ▪ Anbieten, Freilaufen, Decken ▪ Einzeltaktik 1:1 <p>Festigung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ball spielen (Fokus auf Innenrist-Pass) ▪ Ballannahme (korrektes Annehmen - Innenrist) ▪ Ball führen (Innen- / Aussenrist) ▪ Schusstechnik (links / rechts) ▪ <u>Kognitive Fähigkeiten</u> ▪ Gruppentaktik (Raumaufteilung) ▪ Mannschaftstaktik (Zusammenspiel) 	<p>Rhombus / Raute 1/2/1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einleitung, Hauptteil, Ausklang ▪ Alle spielen alle Positionen. ▪ Spielerische Übungen gemäss <u>Kinderfussball – Konzept SFV</u> ▪ Längere Übungssequenzen (15-20 Minuten) ▪ <u>Alle Übungen mit Ball!</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vielseitigkeit erleben ▪ <u>Kognition trainieren</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regelkenntnisse erlangen <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Spass & Freude</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tigerball (5:2), Schusstraining, Mätchli & oder Penalty ➤ Bei der Festigung ist auf die korrekte technische Umsetzung zu achten. ➤ Viele Wiederholungen ➤ In jedem Training ist das Spiel 3:3 oder 2:2 mit 4 Pugg Toren zu integrieren <ul style="list-style-type: none"> ➤ Stabilisationstraining (Rumpf) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ballkünstler, Kämpfen & Raufen ➤ <u>Mit verschiedenen Farben arbeiten / komplexe Übungen einbauen</u> ➤ Einwurf, Freistoss, Abstoss, Eckball etc. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schlussmatch



Konzept Juniorenfussball E (7er – Fussball)

Technik	Spielweise	Philosophie	Allgemein
Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiel von hinten heraus, Torspieler integrieren ▪ Positionen werden konsequent gespielt ▪ Gruppentaktik (Pressing) ▪ Mannschaftstaktik (Zonendeckung) ▪ Standardsituationen erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2/3/1 ▪ Wir spielen von hinten heraus 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einleitung, Hauptteil, Ausklang ▪ Alle spielen alle Positionen. ▪ Spielerische Übungen gemäss Kinderfussball – Konzept SFV ▪ Längere Übungssequenzen (15-20 Minuten) ▪ <u>Alle Übungen mit Ball!</u> ▪ Übungen sollen Spielsituationen simulieren. ▪ Übungen nicht statisch. Immer aus dem Lauf / der Bewegung raus 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tigerball, 4:4 & 2 Jocker, Mätchli & oder Penalty ➤ Bei der Festigung ist auf die korrekte technische Umsetzung zu achten. ➤ Viele Wiederholungen ➤ Das Tempo muss erhöht werden. ➤ In jedem Training ist das Spiel 3:3 oder 2:2 mit 4 Pugg Toren zu integrieren.
Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ball spielen (Direktspiel, Schärfe des Passes) ▪ Ballannahme (offene Ballannahme) ▪ Ball führen (enger Raum, hohes Tempo, Innen-/Aussenrist) ▪ Schusstechnik (variieren Spann, Innenrist- / Aussenrist, chippen) beidfüssig ▪ Spiel ohne Ball (wir spielen im L, immer zwei sind anspielbar) ▪ Direktspiel (wir bewegen uns zum Ball und spielen präzise, scharf und schnell) ▪ Ballbehandlung beidfüssig (jonglieren) ▪ <u>Kognitive Fähigkeiten</u> ▪ Gruppentaktik (Raumaufteilung) ▪ Mannschaftstaktik (Zusammenspiel direkt) 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vielseitigkeit erleben ▪ <u>Kognition trainieren</u> ▪ Koordinative Fähigkeiten (Laufschulung) ▪ Regelkenntnisse festigen ▪ Spass & Freude 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stabilisationstraining (Rumpf) ➤ NAT Training (Neuroathletik) visuell, Gleichgewicht, Geschwindigkeit ➤ Seilspringen, Hindernissparcour, Berge & Seen ➤ <u>Mit verschiedenen Farben arbeiten / komplexe Übungen einbauen</u> ➤ Einwurf, Freistoss, Abstoss, Eckball, Rückpass, Offside etc. ➤ Schlussmatch



Konzept Juniorenfussball D (9er – Fussball)

Technik	Spielweise	Philosophie	Allgemein
<p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Flügelspiel (breit spielen, lange Bälle schlagen) ▪ Dribblings / Finten ▪ Positionen tauschen (rechts, links) ▪ Offside üben ▪ Athletik / Koordination / Kraft / Kondition ▪ Stretching / Dehnen ▪ Torspieler spezifisches Training ▪ 4er Kette schieben <p>Vertiefung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schusstechnik ▪ Direktspiel ▪ Beidfüssig ▪ Spiel von hinten heraus, Torspieler integrieren ▪ Mannschaftstaktik (Überzahlspiel) ▪ <u>Kognitive Fähigkeiten</u> ▪ Gruppentaktik (Pressing, Raumaufteilung) ▪ Mannschaftstaktik (Zonendeckung) ▪ Standardsituationen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3/3/2 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Übungen gemäss SFV Spielkompass:</u> <p><u>Wir haben den Ball.</u> <u>Wir verlieren den Ball.</u> <u>Wir haben den Ball nicht.</u> <u>Wir erobern den Ball.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Längere Übungssequenzen (20-25 Minuten) ▪ Taktiktraining ▪ <u>Übungen sollen Spielsituationen simulieren.</u> ▪ Regelkenntnisse erlangen ▪ Abwechslung ▪ <u>Kognition trainieren</u> <p>▪ <u>Spass & Freude</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Initiativ sein, dynamisch nach vorne spielen ➤ Spielsituation rasch erkennen & blitzschnell entscheiden ➤ Ball zurückerobern & Tore verhindern ➤ Verfügbarer Raum & Zeit nutzen, um Tore zu erzielen ➤ Stabilisationstraining (Rumpf) ➤ NAT Training (Neuroathletik) visuell, Gleichgewicht, Geschwindigkeit ➤ Rugby, Handball ➤ <u>Mit verschiedenen Farben arbeiten / komplexe Übungen einbauen</u> ➤ Schlussmatch



Konzept Juniorenfussball C (11er – Fussball)

Technik	Spielweise	Philosophie	Allgemein
Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stetige Annäherung an den Aktivreisball ▪ Umsetzung Spielsystem (4-4-2 etc.) ▪ Spezifische Ausbildung (Torhüter, Defensive, Offensive) ▪ Abwehrkette, verschieben 	4/4/2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungen gemäss SFV <u>Spielkompass</u>: <p><u>Wir haben den Ball.</u> <u>Wir verlieren den Ball.</u> <u>Wir haben den Ball nicht.</u> <u>Wir erobern den Ball.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Taktiktraining ▪ <u>Übungen sollen Spielsituationen simulieren.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Eigenes Spiel durchsetzen & Gegner dominieren ➤ Initiative behalten, weiterhin agieren ➤ Initiativ sein, agieren ➤ Spielsituation rasch erkennen & blitzschnell entscheiden
Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perfektionierung der Grundtechniken in Bewegung ▪ Dribblings / Finten ▪ Abschluss, Effizienz steigern ▪ Offsidespiel ▪ 4er Kette schieben ▪ Athletik / Koordination / Kraft / Kondition ▪ Schnelligkeit / Beweglichkeit / Ausdauer ▪ Torspieler spezifisches Training ▪ <u>Kognitive Fähigkeiten</u> ▪ Standardsituationen 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abwechslung ▪ <u>Kognition trainieren</u> <p>▪ <u>Spass & Freude</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Angriffsauslösung von hinten / Überzahl schaffen ➤ Tigerball (5:2) ➤ Stabilisationstraining (Rumpf) ➤ NAT Training (Neuroathletik) visuell, Gleichgewicht, Geschwindigkeit ➤ Fussballtennis, Seilspringen, Ballkünstler ➤ <u>Mit verschiedenen Farben arbeiten / komplexe Übungen einbauen</u> ➤ Schlussmatch



Konzept Juniorenfussball B & A (11er – Fussball)

Technik	Spielweise	Philosophie	Allgemein
Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ ▪ _____ 	4/4/2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungen gemäss SFV <u>Spielkompass</u>: <u>Wir haben den Ball.</u> <u>Wir verlieren den Ball.</u> <u>Wir haben den Ball nicht.</u> <u>Wir erobern den Ball.</u> ▪ Längere Übungssequenzen (20-25 Minuten) ▪ Taktiktraining 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lösungen finden, Spiel beschleunigen & Tore erzielen ➤ Raum & Zeit für den Gegner einschränken ➤ Spiel des Gegners stören & ihn zu Fehlern zwingen ➤ Initiative behalten, weiterhin agieren
Vertiefung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perfektionierung der Grundtechniken in Bewegung ▪ Stetige Annäherung an den Aktivreisball ▪ Umsetzung Spielsystem (4-4-2 etc.) ▪ Spezifische Ausbildung (Torhüter, Defensive, Offensive) ▪ Abwehrkette, verschieben ▪ Offsidespiel ▪ <u>Kognitive Fähigkeiten</u> ▪ Standardsituationen 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abwechslung ▪ <u>Kognition trainieren</u> ▪ Spass & Freude 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stabilisationstraining (Rumpf) ➤ NAT Training (Neuroathletik) visuell, Gleichgewicht, Geschwindigkeit ➤ Fussballtennis, Seilspringen, Ballkünstler ➤ <u>Mit verschiedenen Farben arbeiten / komplexe Übungen einbauen</u> ➤ Schlussmatch



Schlussbemerkung

Die Verfasser haben dieses Konzept mit dem Ziel erstellt, dass die Zusammenarbeit unter den Trainern stufenübergreifend verbessert und effektiver koordiniert werden kann. Die Junioren sollen stufenübergreifende Erfolgserlebnisse haben, sich so in unserem Verein wohlfühlen, gefördert und gefordert werden. Nur so können wir verhindern, dass wir unsere besten Talente an grössere Vereine verlieren.

Wir wollen unseren Junioren eine sportliche Zukunft in unserem Verein offerieren können! Mit diesem Konzept können wir langfristig den Nachwuchs für eine 1. Mannschaft mit Ambitionen sicherstellen.

Wir freuen uns auf eine herausfordernde und interessante Zusammenarbeit. Herzlichen Dank an alle!

Patrick Schmid
Leiter Junioren FC Wülflingen

Erol Idrizi
Trainer 2. Mannschaft