

# Ausbildungsphilosophie

SC Zurzach Juniorenabteilung



# Agenda

- 1. Ziel der Ausbildung
- 2. Philosophie SFV/Spielweise
- 3. Trainingsinhalte
- 4. Detaillierte Trainingsinhalte G-A
- 5. Aufbau einer Trainingslektion
- 6. Merkmale Kinderfussball
- 7. Trainer
- 8. Zusatz

# 1. Ziel der Ausbildung

Die Nachwuchsabteilung des SC Zurzach möchte bei den Junioren folgende Ziele erreichen.

## **Sozial**

- Erlernen was Mannschaftssport bedeutet
- Einhalten der Verhaltensregeln
- Respekt im Umgang untereinander und mit dem Gegner
- Konfliktfähigkeit
- Mit Niederlagen umgehen können
- Selbständigkeit fördern
- Selbstvertrauen durch stufengerechte Ausbildung fördern
- Einhalten des Verhaltenskodex (Fairness, Disziplin, Pünktlichkeit)

## **Sportlich**

- Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Körperschulung / Beherrschung)
- Nicht beim ersten Widerstand aufgeben (Durchhaltewille)
- Zum lernen motivieren (abwechslungsreiche Trainings)
- Vielseitigkeit (verschiedene Positionen spielen)
- Spezifisches Fussballtraining

# 2. Philosophie SFV/Spielweise

Ergänzend dazu die Philosophie des SFV welche wir so nah wie möglich umzusetzen versuchen

## **Wir spielen dynamisch**

Spießfreude und Begeisterung sind die wichtigsten Triebfedern im Breitenfussball der Juniorinnen und Junioren. Weniger begabte Spielerinnen und Spieler werden dem Fussball nur erhalten bleiben, wenn Spießfreude und Teamgeist stimmen. Die Teamführung muss diesem Umstand ebenso Rechnung tragen wie der Trainingsgestaltung. Die Trainer sind in höchstem Mass gefordert, vor allem in den Bereichen Sozialkompetenz und Begeisterungsfähigkeit.

## **Wir spielen offensiv**

Wir unterstützen offensiven Fussball, um Spießfreude und Begeisterung im Breitenfussball zu erhalten. Auch wenn die technischen Fertigkeiten nicht immer sehr gut entwickelt sind, streben wir flüssiges und konstruktives Spiel an. Auch im Breitenfussball spielt die erste Aktion nach dem Ballgewinn (meistens ein Pass) eine sehr wichtige Rolle. Wir streben kein blindes Wegschlagen des Balles an, sondern den systematischen Versuch, das Spiel von hinten aufzubauen und den Ball zirkulieren zu lassen. Dazu gehört, dass sich alle Spieler am Angriffsspiel beteiligen – durch Einsatz und Laufarbeit sollen immer wieder Anspielmöglichkeiten geschaffen werden. Auch im Breitenfussball sind Tore das höchste aller Gefühle. Konsequentes Abschliessen und der Mut zum Risiko dürfen deshalb auch hier nicht fehlen. Nicht verbieten, sondern ermuntern – das ist die Devise der Trainer.

## **Wir spielen in der Zone**

Taktische Ausbildung darf im Breitenfussball nicht überbewertet werden. Trotzdem ist ohne einfache und zweckmässige Organisation der Teams kein konstruktives Spiel möglich. Dies betrifft insbesondere das Öffnen der Mannschaften bei Ballbesitz gegen die Aussenzonen. Dadurch und durch konsequentes Freilaufen wird das Zusammenspiel erleichtert. Spiel in die Tiefe und Abschluss aus allen Lagen geben dem Breitenfussball die nötige Würze.

In der Abwehr muss das Team nach einem Ballverlust rasch seine Kompaktheit wiederfinden. Die hinterste Linie organisiert sich als 2er-, 3er- oder 4er-Abwehr (je nach Aufstellung). Alle andern Spieler beteiligen sich auch an der Verteidigung. Durch Verengung der gegnerischen Spielräume und konsequente Zonendeckung wird der Gegner zu Fehlern verleitet. Bei allem Einsatz bleibt die Fairness oberstes Gebot. Bei Ballgewinn wird mit einer konstruktiven ersten Aktion der nächste Angriff eingeleitet.

# 3. Trainingsinhalte 1/2

## Gut zu wissen

Koordinative Fähigkeiten ermöglichen uns, Bewegungsaufgaben situationsgerecht und ökonomisch zu lösen, sie sind die Basis unterschiedlicher Fertigkeiten in Alltag (Beruf und Freizeit) und Sport. Wer sie fördert, verbessert gleichzeitig die Technik, denn gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten erleichtern das Lernen komplexer Bewegungsaufgaben. Auf was ist aber im Koordinations- und Techniktraining zu achten?

**Lernen ist einfacher als Umlernen:** Es ist wichtig, von Anfang an die richtigen Bewegungsmuster zu lernen.

**Vielfalt statt Einfalt:** Wer auf vielfältige Art immer wieder dieselben Fähigkeiten trainiert (ohne dasselbe zu tun), lernt effizienter. Variation und Abwechslung der Übungsauswahl sind das A und O.

**Vom Einfachen zum Schweren:** Wer erste einfache Bewegungsaufgaben beherrscht, kann mit geeigneten Übungsvariationen unter erschwerten Bedingungen (z. B. zwei Dinge gleichzeitig tun) neu herausgefordert werden.










**Selbstständig üben lassen:** Selbstbestimmtes Erfahren und Entdecken bei koordinativen Formen fördert die Eigenständigkeit, dadurch auch die Motivation und führt zu grösserem Lernerfolg. Bleibt der natürliche Bewegungsdrang der Kinder und Jugendlichen aus, kann mit gezielten Bewegungsaufgaben und Hilfestellungen die Motivation beeinflusst werden.

**Koordination vor Kondition:** Koordinative und technische Bewegungsaufgaben sind im Training zeitlich vor konditionell belastenden Einheiten zu platzieren.

**Man lernt nie aus:** Im Kindesalter ist die Lernfähigkeit im koordinativen Bereich am grössten («Goldenes Lernalter»). Wichtig ist deren Training aber immer. Während des intensiven Wachstumsschubs in der puberalen Phase und den damit verbundenen «koordinativen Schwierigkeiten» gilt es, die koordinativen Fähigkeiten der Jugendlichen gezielt und dosiert zu fördern. Und wer im Erwachsenenalter sein (brachliegendes) Koordinationsrepertoire herausfordernd anwendet und variiert, fördert seine «motorische Schlagfertigkeit» und kann so Unfällen präventiv vorbeugen.

# 3. Trainingsinhalte 2/2

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

# 4. Trainingsinhalte Junioren G

- Koordination verbessern mit verschiedenen spielerischen Übungen/Hilfen
- Spielerische Trainings durchführen -nicht nur fussballspezifisch trainieren
- Kleine Fussballspiele durchführen (3/3, 4/4 mit/ohne Torwart)
- Ball führen beidfüssig
- Ballannahme Grundtechnik
- Ball passen mit Innenrist Grundtechnik
- Abschlüsse auf das Tor üben, beidfüssig, Grundtechnik Innenrist
- Elementare Regelkenntnisse erlernen: Einwurf, Foul, Abstoss, Eckball

# 4. Trainingsinhalte Junioren F

- Koordination verbessern mit verschiedenen spielerischen Übungen/Hilfen
- spielerische Trainings durchführen
- Kleine Fussballspiele durchführen (3/3, 4/4 mit/ohne Torwart)
- Ball führen beidfüssig
- Ballannahme aus dem Lauf, beidfüssig
- Ball passen mit Innenrist, beidfüssig
- Abschlüsse auf das Tor üben, beidfüssig, Grundtechnik Innenrist
- Dribblings erlernen, dazu ermuntern
- Finten üben
- Ballannahme aus dem Stand und im Lauf
- Beidfüssigkeit -Reaktionsschnelligkeit in spielerischer Form (Stafetten, Wettkämpfe)
- Theorie Kinderfussball (Aufstellung, Aufgabe Verteidigung, Aufgabe Sturm)
- Elementare Regelkenntnisse: Einwurf, Foul, Abstoss, Eckball



# 4. Trainingsinhalte Junioren E

- Koordination verbessern mit verschiedenen Übungen/Hilfen (Hürden, Reifen, Leiter)
- Kleine Fussballspiele durchführen (3/3, 4/4 mit/ohne Torwart)
- Ball führen, Flachpass, Ballannahme
- Ball passen Innenrist, festigen, beidfüssig -Schiessen, Innerrist und Vollspann aus Lauf
- Dribblings erlernen, festigen, Finten erweitern (Übersteiger, Schussfinte, Körpertäuschung)
- Ballannahme und Mitnahme aus dem im Lauf mit Fuss
- Beidfüssigkeit
- Schulung Kopfball
- Zweikampfverhalten Einführung (1:1 üben)
- Gegner richtig bewachen
- Jonglieren erlernen, beidfüssig
- Reaktionsschnelligkeit in spielerischer Form (Stafetten, Wettkämpfe)
- Ausdauer über Spiele verbessern
- Theorie Kinderfussball (Grösseres Feld, mehr Spieler, Offside, Freilaufen)

# 4. Trainingsinhalte Junioren D

- Koordination verbessern mit verschiedenen Hilfen (Hürden, Reifen, Leiter)
- Kleine Fussballspiele durchführen
- Ball führen, Ballgefühl
- Ball passen kurze und lange Pässe, Flanken
- Schiessen, Innerrist und Vollspann aus Lauf
- Dribblings erlernen, festigen, Finten erweitern (Übersteiger, Schussfinte, Körpertäuschung, alle möglichen)
- Ballannahme und Mitnahme aus dem im Lauf , mit Fuss, Brust, Knie Oberschenkel
- Beidfüssigkeit
- Schulung/Festigung Kopfball
- Zweikampfverhalten, Tackling (1:1, 2:2)
- Gegner richtig bewachen
- Jonglieren beidfüssig
- Reaktionsschnelligkeit Form (Stafetten, Wettkämpfe)
- Ausdauer über viele Spiele verbessern -Stretching/Dehnen einbauen, allgemeine Beweglichkeit
- Theorie Kinderfussball (Grösseres Feld, mehr Spieler, Offside, Freilaufen, Positionen, Angriffsauslösung, Abwehrverhalten)

# 4. Trainingsinhalte Junioren C

- Koordination
- Ball führen, Flachpass, Ballannahme -Ball stoppen
- Ball passen
- Schiessen, Torschuss, Zieltreffer
- Dribblings, Zweikampf
- Ballannahme aus dem Stand und im Lauf
- Finten
- Torschuss aus Distanz
- Stretching
- Beidfüssigkeit
- Flanken -Schnelligkeit ohne Ball
- Freilaufen
- Jonglieren
- Schusstraining
- Koordination
- Ballannahme mit der Brust
- erstellen Mauer beim Freistoss
- genauen Aussenrist-Pass spielen
- Ballführung
- Ballführung mit Gegnereinwirkung
- Beweglichkeit und Schnelligkeit mit Ball
- Kopfballtraining
- Zuspiel, Flanken
- Zweikampftraining,
- Standardsituationen
- Ausdauer
- Pressing
- Standardsituationen
- Theorie 11-er Fussball
- Unterzahl
- Überzahlspiel
- Stellungsspiel bei Corner, Freistoss, Einwurf

# 4. Trainingsinhalte Junioren B-A

- Koordination
- Ball führen, Flachpass, Ballannahme
- Ball stoppen
- Ball passen
- Schiessen, Torschuss, Zieltreffer
- Torschuss aus Distanz
- Dribblings, Zweikampf
- Finten
- Ballannahme aus dem Stand und im Lauf
- Beidfüssigkeit
- Stretching
- Flanken
- Schnelligkeit ohne Ball
- Jonglieren -Schusstraining
- Ballannahme mit der Brust
- erstellen Mauer beim Freistoss
- genauen Aussenrist-Pass spielen
- Ballführung
- Ballführung mit Gegnereinwirkung
- Beweglichkeit und Schnelligkeit mit Ball
- Kopfballtraining
- Zuspiel, Flanken
- Zweikampftraining
- Standardsituationen
- Ausdauer
- Pressing -Freilaufen
- Unterzahl
- Überzahlspiel
- Standardsituationen
- Tackling
- Stellungsspiel bei Corner, Freistoss, Einwurf -Theorie 11-er Fussball
- mind. jedes 2. Training Schusstraining
- Zonendeckung -4-er Kette - Antizipation
- Spiel ohne Ball
- Zuspiel in den freien Raum
- Krafttraining
- Spiel über die Flügel

# 5. Aufbau einer Trainingslektion

Phase	Thema	Inhalt	Zeit
<b>Einstimmen</b>	<b>Spielerisches Bewegen</b>	Ein kleines Spiel danach koordinative Übungen Beweglichkeit oder Schnelligkeit	15 Minuten
<b>Spielen</b> <b>G</b>	<b>Spiel 1</b>	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
<b>Üben</b> <b>A</b>	<b>Nur 2 Teile aus den folgenden auswählen</b>	<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
<b>Spielen</b> <b>G</b>	<b>Spiel 2</b>	Freies Spiel mit den Zielen: Spießfreude, Kreativität Der Trainer zieht sich zurück: – Beobachten – Loben und aufbauende Kritik	15 – 20 Minuten
<b>Ausklingen</b>	<b>Spielerisches Auslaufen</b>	Kooperatives Spiel oder Wahrnehmungsspiel oder Auslaufen mit lustigen Aufgaben Ein paar Worte des Trainers – Loben und aufbauende Kritik	10 Minuten

# 6. Merkmale Kinderfußball

Die F- und E-Junioren (5 bis 10 Jahre) sind im Kinderfußballalter, die D-Junioren (10 bis 12 Jahre) bereits im so genannten Grundlagenalter. Diese Tatsache verlangt unterschiedliche Schwerpunkte.

## **Kinderfußball**

### **Für die F- und E-Junioren gilt:**

- erstes Ziel ist es, die Kinder gut auszubilden, die Mannschaft ist (noch) unwichtig
- die technischen Elemente (Ballführen, Torschuss, Zuspiel und Ballannahme werden korrekt geübt (Qualität vor Quantität!)
- mehrere Spiele mit kleinen Gruppen gehören in jedes Training
- die koordinativen Fähigkeiten werden mit einfachen Übungen gefördert
- es gibt kein spezifisches Ausdauertraining, ein gut organisiertes Training ist so intensiv, dass es die Ausdauer automatisch altersgerecht fördert
- an den Turnieren (F = Fünferteams, E = Siebnerteams) spielen alle Kinder auf allen Positionen (keine Frühspezialisierung)
- gelegentlich wird polysportiv trainiert (im Hallentraining gibt es viele Möglichkeiten dazu)

### **Grundlagenalter Für die D-Junioren gilt:**

- sie sind im so genannten „goldenen Lernalter“, jetzt lernen sie besonders leicht
- was sie jetzt nicht lernen, lernen sie später nur noch mit viel mehr Aufwand
- folglich: Technische Elemente und koordinative Fähigkeiten intensiv üben
- folglich: perfekt organisiertes, ziel-orientiertes, klar geführtes Training
- das Spiel ist ein wichtiger Teil des Lernprozesses (nicht nur für das Gemüt)
- Übergang zum Positionsspiel: Das Kind findet allmählich seine Position im Team
- der Einzelne bleibt wichtig, die Mannschaft wird wichtiger

# 7. Trainer

## **Pflichten**

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

- Jeder Trainer ist bereit, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten aus- und weiterzubilden (Verbands- oder J+S-Kurse, interne Ausbildung).
  - Die Trainer haben pünktlich und vorbereitet zu erscheinen, bei Unabkömmlichkeit ist für einen geeigneten Stellvertreter zu sorgen.
  - Die Trainer sind verantwortlich für einen geregelten Trainings- und Spielbetrieb ihrer Mannschaft sowie für das ihnen zur Verfügung gestellte Material.
  - Die E- und F-Junioren trainieren mindestens einmal, die D-Junioren mindestens zweimal in der Woche.
  - Jeder Trainer bzw. Betreuer achtet auf den Kontakt und die Zusammenarbeit mit den Eltern.
  - Die Teilnahme an Juniorensitzungen ist für alle Trainer / Betreuer obligatorisch.
  - Jeder Juniorentrainer muss mindestens einen Bericht pro Jahr für das Cluborgan und Internet schreiben.
- An jeder Trainersitzung muss das Mutationsblatt abgegeben werden, womit die Mutationen zentral im Vereinssekretariat erfasst werden können.
- Einsatz / Hilfe der Juniorenabteilung bei Vereinsanlässen ist obligatorisch.

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

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

# 8. Rechte

## **Entschädigung**

Die Juniorentrainer werden vom Verein entschädigt. Die Entschädigung wird anfangs Saison vertraglich geregelt. Bei Nichterfüllung der Pflichten kann der Vereinsvorstand eine Kürzung der Entschädigung vornehmen.

## **Vereinsmitgliedschaft**

Alle Juniorentrainer und -betreuer sind automatisch Vereinsmitglieder. Ihnen wird der jährliche Mitgliederbeitrag des Vereins erlassen.