



# **Juniorenkonzept FC Knutwil**

ein Leitfaden für Junioren, Eltern, Trainer und Funktionäre

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>Seite 2</b>
<b>2</b>	<b>Hauptziele</b>	<b>Seite 2</b>
<b>3</b>	<b>Organisation / Verantwortung</b>	<b>Seite 3</b>
<b>4</b>	<b>Aufgaben / Pflichten der Junioren</b>	<b>Seite 5</b>
<b>5</b>	<b>Einbindung der Eltern</b>	<b>Seite 5</b>
<b>6</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Seite 6</b>
<b>7</b>	<b>Training —Grundregeln</b>	<b>Seite 7</b>



## 1. Einleitung

Dieses Juniorenkonzept soll helfen, die sportlichen, sozialen und organisatorischen Zielsetzungen der Juniorenabteilung des FC Knutwil 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 alle oben genannten auf dasselbe Ziel hinarbeiten. 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 Knutwil ist ein Dorfverein und arbeitet im Juniorenbereich mit dem FC Triengen als Team Surental zusammen, **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, D, C, B und A Junioren als Team Surental.
- 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 Juniorenobmann**

Der Juniorenobmann ist für die Trainerbesetzung verantwortlich und leitet die Juniorenabteilung. Er bestimmt in Zusammenarbeit mit den Trainern die Spielstärken und die Kader der Teams. Er ist das Bindeglied zwischen den Trainern, Eltern und Spielern und beobachtet die Spieler in den Trainings und Spielen. Er ist in Zusammenarbeit mit den Trainern für die Selektion der Spieler verantwortlich, und übernimmt die operative Verantwortung und setzt das Juniorenkonzept durch. Der Juniorenobmann ist die Kontaktinstanz zum Sportchef bezüglich 1. und 2. Mannschaft.

#### **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 Knutwil eine Schlüsselposition ein. Er wirkt 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. Er trägt die Verantwortung für die zeitgerechte An- und Abmeldung von J+S-Angeboten, deren Planung und Einhaltung.

#### **3.4 Koordinator Team Surental**

Der Koordinator Team Surental ist das Bindeglied zwischen den Trainern, Eltern und Spielern des Team Surental. Er beobachtet die Spieler in den Trainings und Spielen und ist in Zusammenarbeit mit den Trainern für die Selektion der Spieler im Team Surental verantwortlich. Er übernimmt die operative Verantwortung und setzt das Juniorenkonzept durch. Ansprechpartner für den Koordinator Team Surental ist von Seite Vorstand FC Knutwil der Juniorenobmann und der Sportchef. Sie vertreten die Interessen des Vereins gegenüber dem Koordinator Team Surental und vertreten die Interessen des Koordinator Team Surental gegenüber dem FC Knutwil.



### 3.5 Trainer-Sitzung

Der Juniorenobmann, die Juniorentrainer sowie die Leitung Jugend & Sport treffen sich mindestens 4x im Jahr. Es wird über die sportlichen Entwicklungen und Tendenzen, sowie über Probleme, Anregungen oder Verbesserungsvorschläge beraten. Der Gesamtvorstand wird jeweils anlässlich der normalen Vorstandssitzungen vom Juniorenobmann 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

### 3.6 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 IFV 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 (kleine 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 der Juniorenobmann und die Trainer 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 Juniorenobmann und der Trainer.



### 3.7 Trainer

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

**Jeder Trainer verpflichtet sich, die begonnene Saison beim FC Knutwil fertig zu trainieren.** Die Trainer müssen den stetig ändernden Anforderungen qualitativ gewachsen sein, wichtige Punkte sind:

#### 3.7.1 Fachkompetenz

**Diese müssen durch Fußball spezifische Weiterbildung laufend gestärkt werden. Der FC Knutwil ist bestrebt die Ausbildung (Kinderfussball, C- und D-Diplom) für alle Juniorentrainer sicherzustellen.**

#### 3.7.2 Didaktisch-methodische Fähigkeiten

Dies ist für die Vermittlung der Trainingseinheiten sehr wichtig

#### 3.7.3 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. Im Kifu-Bereich kann dies durch bilaterale Elterngespräche ersetzt werden.

#### 3.7.4 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 Juniorenobmann. Er hält sich an die Vorgaben des Vereins und achtet auf Ordnung und Sauberkeit (Garderoben, Materialraum, Sportplatz usw.).

#### 3.7.5 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)



### **3.7.6 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.

### **3.7.7 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.

### **3.7.8 Organisation**

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

Bei Problemen mit den Spielern wird sofort der Juniorenobmann informiert. Dem Webmaster 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 Juniorenobmann 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.

### **3.7.9 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 Grundlagen für der Junioren sind im Verhaltenskodex Spieler geregelt.

Die Junioren übernehmen im Verein Mitverantwortung und Aufgaben. A und B Junioren stehen für die Junioren im Grundlagenalter (E-D) als Schiedsrichter zur Verfügung und helfen bei Vereinsaktivitäten mit.

Pro Saison, dürfen ein bis zwei A oder B Junioren, beim Team Surental (FC Knutwil/FC Triengen) 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 selbst zu bezahlen, zudem entscheidet der Trainer und/oder der Juniorenobmann 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.

### 4.3 Tenue und Ordnung

Alle Spieler kehren das Spieltenue selbst auf die richtige Seite. Jede Woche ist ein Spieler für die 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 Knutwil fertig zu spielen. Wechsel während der Saison sind nur in begründeten Fällen und mit dem Einverständnis des Juniorenobmanns möglich.

#### **5 Einbindung der Eltern**

##### **Die Grundlagen für der Eltern sind im Verhaltenskodex der Eltern geregelt**

Es ist für die Entwicklung der Kinder/Jugendlichen von grosser Wichtigkeit, dass die Eltern das Interesse am Fussball teilen. Die Vereine begrüßen 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 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 Probleme 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 der Juniorenobmann
- dass Kritik an Trainer oder Funktionären innerhalb des Vereins geregelt werden werden

Der FC Knutwil 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 ausgenützt werden.
- Bei den E und F Junioren sowie bei den Kifus 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 Captains wird vom Trainer kritisch beobachtet, ihm wird, wenn nötig bei der Umsetzung geholfen. Dem Captain wird aber auch das Vertrauen entgegengebracht.

## 6.7 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,

### **7.1.3 Laufschnelle / Koordination**

Im Bereich Laufschnelle 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 Knutwil als Richtlinie für die Ausbildung. Die Trainingseinheiten haben nach der GAG-Methode zu erfolgen und baut grundsätzlich auf die Trainingshandbücher 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	Zelt
<b>Einstimmen</b>	Spielerisches Bewegen	Ein kleines Spiel danach koordinative Übungen Beweglichkeit oder Schnelligkeit	15 Minuten
	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 i. Minuten
<b>Üben</b>	<b>Nur 2 Teile aus den folgenden auswählen</b>	<b>Technische Fähigkeiten</b> - Ballführen -Torschuss -Zuspiel - Ballannahme -Kopfball <b>Koordinative Fähigkeiten</b> Spielverständnis schulen - Raumaufteilung <b>Übungsspiel</b> mit bestimmen Aufgaben zum Thema	20-30 Minuten
	Spiel 2	Freies Spiel mit den Zielen: Spielfreude, 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

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

### 7.2.1 Kollektive Ausbildung

- Spielaufbau 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: Lauschulung 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.

#### 7.3.1 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

#### 7.3.2 Leitlinien für den Trainer:

- 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

### 7.4 Training C-Junioren

Es werden zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche trainiert.

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

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

#### 7.4.2 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.



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

- Spielfreude und -Kreativität fördern
- Schulung individualtaktischer

### 7.5.2 Leitlinien für den Trainer:

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

## 7.6 Training E-Junioren

Kinderfussball mit technisch-spielerischer Vielseitigkeitsschulung

### 7.6.1 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 Fußball spezifischen Techniken
- Förderung der Beidfüssigkeit
- Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und Raumaufteilung
- Fordern und Fördern von Individualität
- Siegen und Verlieren lernen

### 7.6.2 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 (Kifu)

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.



#### **7.7.1 Für die Junioren F und Fußballschuhe 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“

#### **7.7.2 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 Knutwil ist bestrebt ein qualifiziertes Torwarttraining sicherzustellen.