

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



Trainer/in sein im Fussball – die TRAINER BOX hilft dir dabei!





TRAINERSBOX

TRAINERSBOX

NAME	POSITION
...	...
...	...

TRAINERSBOX

Trainer/in sein im Schweizer Fussball – die TRAINER BOX hilft dir dabei!

Liebe Trainerinnen, liebe Trainer

Herzlich willkommen im Schweizerischen Fussballverband!

Als Willkommensgeschenk überreichen wir euch diese TRAINER BOX. Sie soll euren Start als Trainerin oder Trainer unterstützen und zum Erfolg eurer Tätigkeit beitragen. Die Box basiert auf dem Kinder- und Jugendfussballkonzept des SFV, welches wir euch gerne an einer Fortbildung fürs D- oder C-Diplom detailliert vorstellen. Meldet euch für einen Kurs an!

Mit der TRAINER BOX erhaltet ihr zahlreiche Trainingsideen – für den Kinderfussball (jede Alterskategorie) sowie für den Jugendfussball. Neben Trainingsideen, die auf wetterfesten Karten festgehalten sind, enthält die TRAINER BOX auch einen passenden SFV-Lanyard. In der Box könnt ihr zudem eure eigenen Unterlagen verstauen. Weitere Ideen oder Hilfeleistungen findet ihr auf unserer Homepage **www.football.ch/Trainerbox**

Der SFV wünscht euch viel Spass mit euren Teams!

Inhaltsverzeichnis

Der Schweizerische Fussballverband (SFV) stellt sich vor	6
Die Trainerausbildungsstruktur	8
Die Philosophie	11
Die Ausbildungsgrundsätze – Kinderfussball	12
Die Ausbildungsgrundsätze – Jugendfussball	13
Trainer/in sein	14
Das Fussballtraining	17
Das Training im Kinderfussball	18
Das Training im Jugendfussball	20
Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei Kindern und Jugendlichen	21
Fairplay	22
Kinder- und Jugendschutz	23
Informationen	24
Support / Quellen	25
Impressum	27

Der Schweizerische Fussballverband (SFV)

stellt sich vor

Der SFV wurde 1895 gegründet und gehörte 1904 zu den sieben Landesverbänden, welche den Weltfussballverband FIFA ins Leben riefen. Der SFV gliedert sich in die drei Abteilungen Swiss Football League (SFL), Erste Liga (EL) und Amateur Liga (AL) und zählt schweizweit knapp 1400 Vereine, 14 000 Teams sowie ungefähr 274 000 lizenzierte Spielerinnen und Spieler.

13 Regionalverbände

- Aargauischer Fussballverband AFV
- Fussballverband Bern/Jura FVBJ
- Innerschweizerischer Fussballverband IFV
- Fussballverband Nordwestschweiz FVNWS
- Ostschweizer Fussballverband OFV
- Solothurner Fussballverband SOFV
- Fussballverband Region Zürich FVRZ
- Federazione ticinese di calcio FTC
- Freiburger Fussballverband FFV
- Association cantonale genevoise de football ACGF
- Association neuchâteloise de football ANF
- Association cantonale vaudoise de football ACVF
- Walliser Fussballverband WFV

Adresse: Haus des Schweizer Fussballs
Worbstrasse 48, 3074 Muri bei Bern

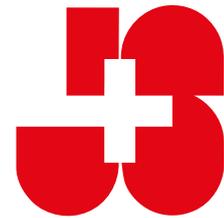
Internet: www.football.ch

E-Mail: info@football.ch / kinderfussball@football.ch /
trainer@football.ch



Jugend+Sport (J+S) – ein wichtiger Partner

Jugend+Sport ist das Sportförderungsprogramm des Bundes. Es gestaltet und fördert kinder- und jugendgerechten Sport und ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, den Sport ganzheitlich zu erleben und mitzugestalten. Mit über 65 000 Personen stellt das Programm in mehr als 70 Sportarten und Disziplinen fähige Leiterinnen und Leiter. Der Bund unterstützt die Vereine, Verbände und Kantone bei ihrer Jugendarbeit und bei der Aus- und Weiterbildung ihrer Trainerpersonen.



Trainerausbildungsstruktur

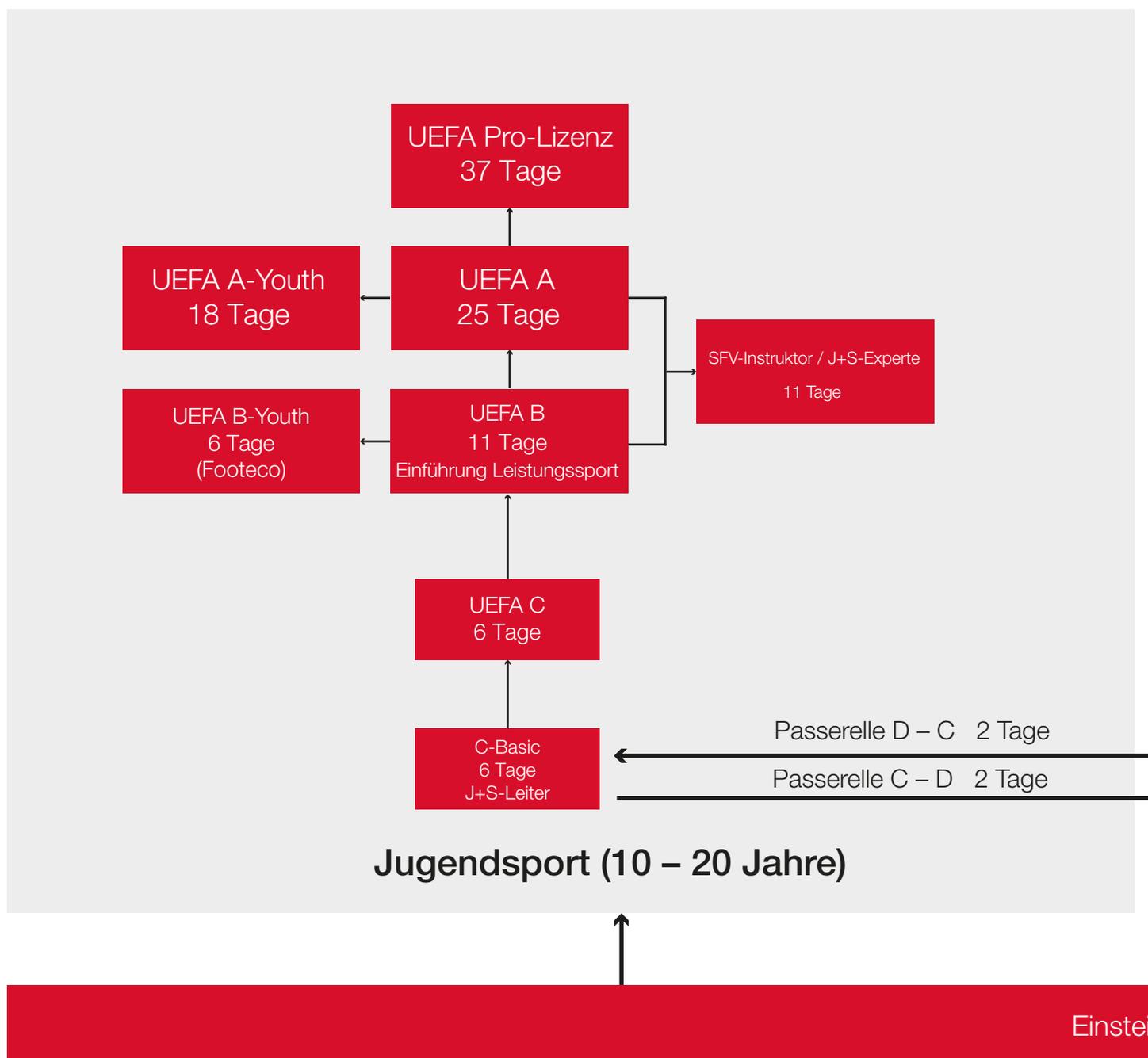
Die Trainerausbildung sowie die Weiterbildung werden vom SFV und von J+S organisiert. Die folgende Darstellung zeigt den Ausbildungsweg mit den entsprechenden Kursen und Modulen.

Alle aktuellen Informationen zu den Ausbildungen und Kursen für Trainerinnen und Trainer findest du hier:

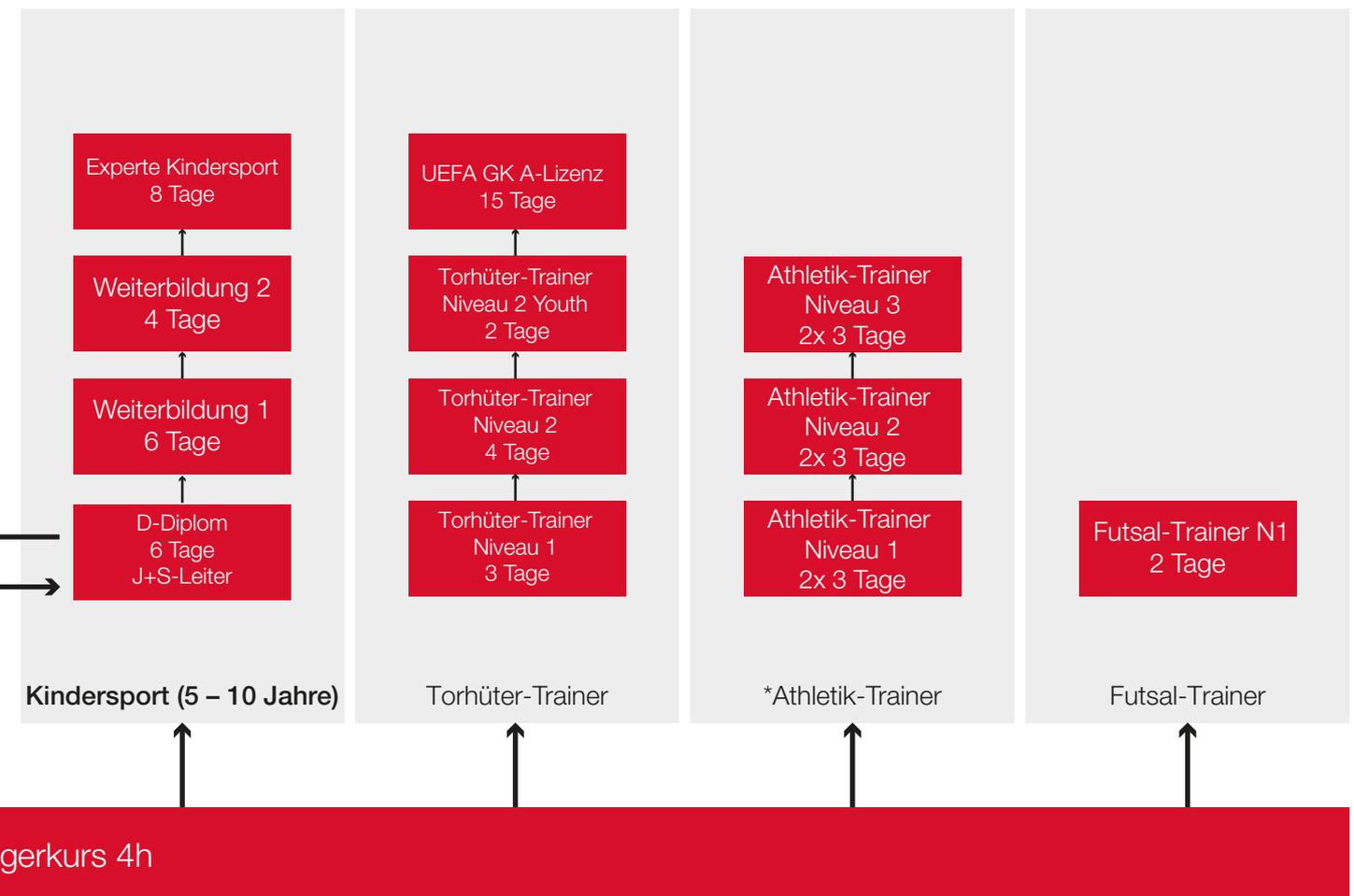
www.football.ch/SFV/Trainer.aspx

www.football.ch/SFV/Trainer/Kurse.aspx

www.jugendundsport.ch



*Nach dem Einsteigerkurs bitte die weiteren Bedingungen in den Aufnahme- und Prüfungsbedingungen beachten.





Die Philosophie

Unsere Vision im Kinderfussball

Aus unserer Haltung hat sich eine klare Vision für den Kinderfussball entwickelt. **Das Modell der «3 L»** beschreibt diese Vision treffend:

- Das erste L steht für die Freude an der Bewegung oder am Erlebnis in der Gruppe: **Lachen!**
- Das zweite L bezeichnet die Möglichkeit, psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Menschen Fortschritte zu machen: **Lernen!**
- Das dritte L meint die Anstrengung an sich oder die persönliche Bewertung des Erreichten: **Leisten!**

Jeden Anlass, den wir mit Kindern durchführen, wollen wir an diesen drei L messen: Die Kinder sollen lachen, lernen und leisten können. Dementsprechend möchten wir die Trainerpersonen dazu auffordern, sich nach jedem Anlass zu fragen, ob ihre Kinder heute gelacht, gelernt und geleistet haben. Und zwar in der Gewichtung in genau dieser Reihenfolge – denn ohne das Lachen, die positiven Emotionen, sind die beiden anderen L nicht umsetzbar.



Unsere Vision im Jugendfussball

Unsere Vision im Jugendfussball unterscheidet sich nicht wesentlich von der Vision im Kinderfussball. Freude im Training und während der Spiele steht auch bei den Jugendlichen an erster Stelle.

Leistungsbereitschaft und der Wille zum Lernen hängen bei ihnen aber stark von ihren individuellen Motiven und Bedürfnissen ab. Wir möchten, dass jeder und jede Jugendliche ein Vereinsangebot vorfindet, indem er oder sie dem eigenen Leistungsniveau und den eigenen Erwartungen entsprechend in einem gut funktionierenden Team Fussball spielen und Lernfortschritte machen kann.



Die Ausbildungsgrundsätze – Kinderfußball

Im Kinderfußball unterscheiden wir vier Grundsätze, die beschreiben, wie ein erfolgreiches Training (oder eine erfolgreiche Ausbildung) spezifisch für Kinder gestaltet sein muss:

1. Spielerisch
2. Kindgerecht
3. Vielseitig
4. Spielsituationsorientiert

1. Spielerisch

Wenn wir Kinder – insbesondere die Jüngsten – im und durch den Fußball zum Lernen anregen wollen, müssen wir ihre Fantasie und ihre Emotionen ansprechen. Das gelingt am besten, wenn wir die Inhalte spielerisch gestalten, indem wir die Kinder durch (Vor-)Bilder zum Nachahmen (z. B. «Hakenslagen wie ein Hase») anregen oder mit herausfordernden Aufgabenstellungen in ihrer Welt (z. B. «Dribbeln durch den Hütchenwald») ansprechen. Mit herausfordernden Aufgaben sind nicht nur Wettbewerbe unter den Kindern («Wer hat am meisten ...?») gemeint, sondern auch messbare Aufgaben für das einzelne Kind («Wie schnell kannst du ...?»).

2. Kindgerecht

Unter dem Begriff «kindgerecht» verstehen wir eine Methodik und Didaktik, die der Entwicklung, den Bedürfnissen und den Kompetenzen der Kinder entsprechen. Notwendige Voraussetzung dafür sind fundierte Kenntnisse des kindlichen Wesens sowie das echte Interesse an ihren individuellen Eigenschaften und Voraussetzungen.

3. Vielseitig

Kinder sind grundsätzlich keine Spezialisten, sondern neugierige, kreative Allrounder. Diesem natürlichen kindlichen Bedürfnis nach Abwechslung entspricht das Prinzip der Vielseitigkeit: Für eine ganzheitliche Entwicklung benötigen Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen. In Schnuppertrainings anderer Sportarten, aber auch in einem breit gefächerten Kinderfußballtraining eignen sie sich eine breite Basis an motorischen Kompetenzen – Bewegungsgrundformen – an und bauen so wertvolles Erfahrungswissen auf.

4. Spielsituationsorientiert

Das Spiel ist der beste Lehrmeister. Doch wichtig ist dabei, dass das Spiel der Situation angepasst wird. Es sollten Distanzen und Räume gewählt werden, die Kinder bewältigen können.

Wir unterteilen das Spiel der Kinder in zwei grundsätzliche Spielphasen: Die erste Phase läuft unter dem Motto «Wir haben den Ball», die zweite unter «Der Gegner hat den Ball». Daraus ergeben sich insgesamt vier verschiedene Spielsituationen, an denen sich die Ausbildung der Kinder orientieren muss: «Tore erzielen» und «Tore vorbereiten», wenn wir den Ball haben, sowie «Tore verhindern» und «Ball erobern», wenn der Gegner den Ball hat.

Die anfänglich bedeutendsten Spielsituationen heißen «Tore erzielen» respektive «Tore verhindern», da gerade hier besonders lernwirksame Emotionen erlebt werden. Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, den Ball individuell (Dribbling, Finte etc.) oder kollektiv (Zusammenspiel, Passspiel etc.) in die Nähe des gegnerischen Tors zu bringen («Tore vorbereiten») respektive den Ball bei gegnerischem Ballbesitz zurückzuerobern.



Die Ausbildungsgrundsätze – Jugendfussball

Im Jugendfussball unterscheiden wir vier Grundsätze, die beschreiben, wie ein erfolgreiches Training (oder eine erfolgreiche Ausbildung) spezifisch für Jugendliche gestaltet sein muss:

1. Zielgerichtet
2. Bedürfnisorientiert
3. Fussballspezifisch
4. Spielsituationsorientiert

1. Zielgerichtet

Im Gegensatz zu Kindern sind Jugendliche bereits in der Lage, vorgegebene oder selbst definierte Ziele bewusst anzustreben. Können sie beim Festlegen von Zielen mitreden, sind sie in der Regel bereit, sich stark für deren Erreichen einzusetzen. Wer diesen Grundsatz in der Ausbildung der Jugendlichen berücksichtigt, legt eine solide Basis für gute Lernerfolge.

2. Bedürfnisorientiert

Jugendliche bleiben beim Fussball, wenn das Angebot ihren Motiven und Bedürfnissen entspricht. Ihre individuellen Erwartungen wollen sie erfüllt sehen. Deshalb ist es eine wichtige Aufgabe der Trainerperson, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, die Trainings und Spieleinsätze entsprechend anzupassen und dafür zu sorgen, dass jeder Spieler und jede Spielerin sich wertgeschätzt und zugehörig fühlt.

3. Fussballspezifisch

Aufbauend auf der vielseitigen Ausbildung im Kinderbereich steht die Entwicklung der fussballspezifischen Kompetenzen im Zentrum des Jugendfussballs. Das heisst allerdings nicht, dass im Jahresprogramm ausschliesslich fussballerische Erfahrungen und Erlebnisse angestrebt werden sollen. Im Gegenteil: Ausserfussballerische Erfahrungen und Erlebnisse ergänzen die zielgerichtete Fussballausbildung, sorgen für Abwechslung und können besonders gut in die winterliche Übergangsperiode integriert werden.

4. Spielsituationsorientiert

Technische, taktische, athletische und mentale Aspekte der fussballerischen Leistungsfähigkeit lassen sich isoliert trainieren. Am wirkungsvollsten und spannendsten verläuft die Ausbildung aber, wenn die Spieler/innen in spielnaher und ganzheitlicher Weise gefordert sind. Denn im Spiel sind immer alle Komponenten vorhanden und voneinander abhängig. Wettspielnahes, spielsituationsorientiertes Training entspricht dem Grundsatz des «Reality-based Learning» am besten.



Trainer/in sein

Die zwei zentralen Aufgaben einer Trainerperson

Das Anforderungsprofil einer Trainerperson ist vielschichtig: Sie ist Erzieher, Zuhörer, Respektperson, Ansprechpartner/in in einem – also ein Allrounder und in erster Linie Vorbild. Die Trainerperson ist insbesondere verantwortlich für zwei zentrale Aufgaben, die untrennbar miteinander verknüpft sind:

Beziehung zu den Kindern und Jugendlichen herstellen

Im Dialog mit den Kindern und Jugendlichen bringt die Trainerperson ihre Anerkennung und Wertschätzung zum Ausdruck. Wertschätzung beeinflusst auf positive Weise das Vertrauen der Kinder und Jugendlichen in das eigene Begabungspotenzial und begünstigt damit die Umsetzung von Begabung in Leistung. Bei dieser Aufgabe ist es weiter wichtig, dass die Beziehung vor der Erziehung kommt. Der Trainer oder die Trainerin verfolgt deshalb das Ziel, ein positives Lernklima zu schaffen. Sobald die Kinder und Jugendlichen ein positives Gefühl haben, kann das Spielen, Trainieren usw. richtig losgehen.

Gestaltung einer anregenden Lernumgebung

Die Kinder und Jugendlichen müssen vor herausfordernde, individuell angemessene Aufgaben gestellt werden – das heisst Aufgaben, die weder zu leicht noch zu schwer sind und mit Beharrlichkeit und Motivation erfolgreich gelöst werden können. Damit ein optimales Lernumfeld gestaltet werden kann, sollten in jedem Training Tore eine zentrale Rolle spielen. Ebenso wichtig ist das Spiel an sich. Vor allem im Spiel machen die Kinder und Jugendlichen handlungsintensive Erfahrungen, bei denen sie emotional berührt sind. Dank diesen intensiven Spielmomenten vollziehen sie nachhaltige und ganzheitliche Lernfortschritte. Die bedeutendsten beiden Spielsituationen heissen «Tore erzielen» und «Tore verhindern». Hierbei erleben sie die lernwirksamsten Emotionen.

Kompetenzen der Trainerperson

Selbstkompetenz <ul style="list-style-type: none">• Ist begeistert vom (Fussball-)Spiel und kann diese Begeisterung weitergeben.• Lebt Fairplay vor, ist Vorbild.• Ist sich seiner/ihrer Wirkung bewusst.• Nimmt sich zurück, ist kein Selbstdarsteller/keine Selbstdarstellerin.	Sozialkompetenz <ul style="list-style-type: none">• Denkt und handelt vom Kind aus (Empathie).• Pfl egt die Beziehungen zu Eltern, Trainerkollegen/-kolleginnen, Schiedsrichtern/Schiedsrichterinnen und im Verein.• Kann zuhören, ist kommunikativ und hilft, Konflikte zu lösen.• Nimmt jedes Kind ernst, integriert und grenzt nicht aus.
Fachkompetenz <ul style="list-style-type: none">• Hat grosses Interesse am Fussball, bildet sich weiter.• Kennt den Kinder- und Jugendfussball und die Konzepte des SFV und wendet diese an.• Fördert das Potenzial jedes Kindes.• Kennt die Spielregeln.• Kann vorzeigen (lassen).	Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none">• Schafft ein positives Lernklima.• Ist vorbereitet und reflektiert.• Kann organisieren.• Wählt niveaugerechte Übungen und Spielformen.• Baut Lektionen sinnvoll auf.• Spricht eine kindergerechte Sprache.

Zu vermeiden: Destruktives Trainerverhalten

«Joystick»-Trainer/in

- Gibt ständig Anweisungen.
- Dirigiert und gestikuliert von der Seitenlinie aus.
- Vermittelt den Eindruck, dass es ohne ihn/sie nicht geht.
- Typische Äußerung: «Seit einem Jahr spreche ich von den Spielpositionen, und ihr habt immer noch nichts begriffen!»

> Eventuell kurzfristig erfolgreich. Langfristig lernen die Spielerinnen und Spieler wenig, machen kaum Fortschritte und laufen Gefahr, an Selbstwertgefühl und Spielfreude zu verlieren.

«Ich war mal fast Profi»-Trainer/in, «hatte aber eine schlimme Verletzung!»

- Will beweisen, dass er/sie es eigentlich schon könnte.
- Projiziert die eigenen Wünsche in seine/ihre Spielerinnen und Spieler.
- Stellt die Spielerinnen und Spieler nicht ins Zentrum seiner/ihrer Überlegungen.
- Definiert sich über die Resultate seines/ihrer Teams.
- Typische Äußerung: «So schaffst du es aber nie an die Spitze.»

> Für diese Trainerperson steht einzig und allein das Ergebnis im Fokus, wodurch der Spass am Fussball vernachlässigt wird.

«Dream Team»-Trainer/in

- Ist stets auf der Suche nach den besten Spielerinnen und Spielern.
- Lockt Spielerinnen und Spieler von anderen Teams oder Clubs zu seinem/ihrer Team.
- Möchte ein «Dream Team» zusammenstellen.
- Will Eltern davon überzeugen, dass ihr Kind in seinem/ihrer Team eine «entscheidende Rolle» übernehmen könnte.

> Hinter seinem/ihrer Tatendrang steckt in Wahrheit die Tatsache, dass er/sie nicht fähig ist, aus den bestehenden Spielerinnen und Spielern seines/ihrer Teams ein «Dream Team» zu bilden!



Die Rolle der Trainerperson am Spieltag

Mit Geduld und der richtigen Dosis Coaching befähigen die Trainer/-innen die Kinder und Jugendlichen vor und nach dem Spiel dazu, dass sie im Spiel selbstständig die richtige Lösung finden. Während der Spiele beobachten die Trainer/-innen von der Coachingzone aus still und aufmerksam den Verlauf. Die Entscheidungen im Spiel überlassen sie den Kindern. Nach dem Spiel loben die Trainer/-innen die Anstrengung, gelungene Aktionen und positives Verhalten.

Nachfolgend wird das Coaching-Verhalten an einem Spieltag beschrieben:

Vor dem Spiel

- Grundinformationen geben, kurz und angemessen

Während dem Spiel

- Verständlich kommunizieren
- Positiv auf Spieler/innen einwirken
- Unsachliche und lautstarke Kritik vermeiden
- Beruhigend auf die Eltern einwirken

In der Pause

- Den Spielern/Spielerinnen Selbstvertrauen geben
- Sandwich-Methode:
 - Was war gut?
 - Wie könnten wir uns verbessern?
 - Was machen wir weiterhin so?

Nach dem Spiel

- Als Team zusammenkommen (kurz, also 5 – 10 Minuten)
 - Gegenseitiger Austausch zwischen Spielern/Spielerinnen und Trainerpersonen
 - Grundsätzlich kein direktes Feedback zum Spiel

Die Eltern und das Umfeld der Spieler/-innen sind ein wichtiger Teil des Kinder- und Jugendfußballs. Vor allem im Kinderfußball ermöglichen die Eltern als Trainer/-innen, Betreuende oder Helfer/-innen ihren Kindern und dem Verein die Durchführung der Anlässe. Gleichzeitig beeinflussen aber oft besonders ehrgeizige und emotionale Eltern den Spielbetrieb negativ. Dem gilt es zum Beispiel mit Gesprächen und/oder der Festlegung von Zuschauerzonen entgegenzuwirken.

Erlebnis vor Ergebnis

Fairplay am Spielfeldrand

Ranglisten im Kinderfußball sind überflüssig, weil

- sie das ergebnisorientierte Verhalten mancher Trainerpersonen und Eltern schüren;
- das Siegen zwar mit zunehmendem Alter der Kinder an Bedeutung gewinnt, sie sich aber schon kurz nach dem Spiel kaum mehr an das Resultat erinnern;
- das Erlebnis und nicht das Ergebnis vorrangig ist.

Der SFV hat die Kampagne «Fairplay am Spielfeldrand» initiiert, um den Kindern das freie Spielen ohne Druck von Aussenstehenden zu ermöglichen. Dies hilft den Kindern, Freude am Fussball zu entwickeln, und gleichzeitig wird der faire Umgang unter den Spielern und Spielerinnen gefördert.

Weitere Informationen zu dieser Kampagne findest du im Internet unter:

www.football.ch/Erlebnis



Das Fussballtraining

Training vorbereiten

Vorbereitungsfragen

- Welches Ziel habe ich?
- Wie zeige ich die Übung/das Spiel vor?
- Wie viele Bälle/Überzieher/Töggeli/Tore/Teams brauche ich?
- Wann und wie stelle ich auf?
- Was ist, wenn ich zu viele/zu wenige Spieler habe?
- Worauf muss ich achten? (Zeit/Positionen wechseln/Beidseitigkeit etc.)

Wie will ich mich als Trainerperson verhalten?

- Ruhig beobachtend oder emotional?
- Zurückhaltend motivierend oder aktiv lenkend und korrigierend?
- Beziehung zu den Spielerinnen und Spielern aufbauen

Weitere Tipps für die Trainingsorganisation

- Vor dem Training alles vorbereiten, was möglich ist
- Klare Organisation bezüglich Spiel- resp. Übungsanlage
- Klare Spielfeldmarkierungen, Teamkennzeichnungen
- Klare Verhaltensregeln und Ziele
- Materialdepot
- Im Kopf Trainingsablauf durchspielen (visualisieren)
- Alle Spielerinnen und Spieler tragen Schienbeinschoner

Beispieltrainings

Die TRAINER BOX enthält Beispieltrainings für den Kinderfussball in den Kategorien G, F und E sowie Beispiele für die Juniorinnen- und Juniorentrainings.



Das Training im Kinderfussball

Unter Berücksichtigung der Ausbildungsgrundsätze und der Persönlichkeitsentwicklung haben wir die folgenden drei Trainingsschwerpunkte definiert:

- Fussball spielen lernen
- Vielseitigkeit erleben
- Fussball spielen

Trainingsschema

Das Training besteht aus den drei Teilen Einleitung, Hauptteil und Ausklang. Der Hauptteil sollte die Schwerpunkte «Fussball spielen», «Fussball spielen lernen» und «Vielseitigkeit erleben» enthalten.

Fussball spielen lernen

Die altersgerechte, schrittweise Vermittlung des Fussball-ABCs ist das Herzstück in jedem Training. Allem voran muss den Kindern eine hohe Zahl an Ballkontakten ermöglicht werden, denn das Spiel des Balles mit dem Fuss verlangt schon früh eine gut entwickelte Ballfertigkeit, um die vielfältigen und komplexen Spielsituationen lösen zu können. Zu diesem Zweck sollte jedes Kind in jedem Training mit einem eigenen Ball üben können.

Vielseitigkeit erleben

In jedem Training sollen die Kinder Vielseitigkeit erleben. Verschiedene Kinderspielformen eignen sich als Inhalte in der Einleitung, der ersten Phase des Trainings. Auch im Hauptteil ist der Schwerpunkt «Vielseitigkeit erleben» fest verankert. Regelmässige, fussballergänzende Bewegungsakzente sorgen für eine ganzheitliche Entwicklung der Kinder. Das regelmässige Training der Beidseitigkeit trägt zur vielseitigen Beanspruchung und Entwicklung des Gehirns bei. Kinder werden auch dann vielseitig gefordert, wenn verschiedene Sinne (Sehen, Hören und Spüren) über unterschiedliche Wahrnehmungskanäle angesprochen werden.

Fussball spielen

Kinder brauchen in jedem Training Gelegenheit, ungezwungene Spielerfahrung zu sammeln und das Gelernte mutig auszuprobieren. Die Trainerpersonen greifen nur dann ein, wenn die Teamspielregeln (Fairplay, Respekt) verletzt, Konflikte nicht selbstständig gelöst oder Über- respektive Unterforderungen auftreten.

Das Spiel des Kinderfussballs muss sich in einer so interessanten Form präsentieren, dass es die Kinder animiert und befähigt, eigene Spielvarianten (des Fussballs) zu kreieren. Das freie, selbstbestimmte Spiel hat nicht nur einen grossen Einfluss auf die Entwicklung der Persönlichkeit, sondern auch auf die Entwicklung von Talenten.



Kindergerechte Methodik

Die kindergerechte Methodik hat zum Ziel, dass die Ausbildungsgrundsätze (spielerisch, situationsorientiert, kindgerecht und vielseitig) und Trainingsschwerpunkte (Fußball spielen lernen, Vielseitigkeit erleben, Fußball spielen) so umgesetzt werden, dass die Kinder ihre Kompetenzen ganzheitlich entwickeln können. Dabei haben sich insbesondere folgende Prinzipien bewährt:

- Hohe Wiederholungszahlen (kleine Gruppen: 3 bis 5 Kinder), jedes Kind hat einen Ball
- An Bekanntem anknüpfen (Spiele und Übungen schrittweise einführen, wiederholen und variieren)
- Gute Erfolgsaussichten schaffen (Erfolgchancen über 50 Prozent, viele Tore erzielen, Aufgaben meistern)
- Prinzip der Variation (Regeln, Feld, Spieleranzahl, Material)
- Offene Lernsituationen schaffen (Neugierde wecken, Neues entdecken, Ideen einbeziehen)
- Organisation und Planung (Regeln und Abmachungen treffen, vorausschauende Planung)
- Inszenierung (fantasievolle Geschichten, Spiele spannend inszenieren)
- Perspektivenvielfalt (Spielpositionen und Rollen wechseln)
- Beidseitigkeit (Übungen immer links und rechts ausführen lassen)

Praktische Hinweise für das Training

1. Alle spielen mit (möglichst keine Einzelspieler/innen).
2. Jedes Kind hat (s)einen Ball.
3. Material zu Beginn des Trainings aufstellen und im weiteren Verlauf einsetzen.
4. Geschichte als roter Faden.
5. Kleine Gruppen und viele Tore garantieren viel Freude und Bewegungszeit.
6. Dabei bleiben statt ausscheiden.
7. Regeln gemeinsam festlegen und einhalten.
8. «Fußball spielen» ohne Schiedsrichter.
9. Vermeiden von Wartezeiten.
10. Unser methodischer Fahrplan: Offen starten, üben, dann wetteifern.



Das Training im Jugendfußball

Die Trainerpersonen können mit verschiedenen Zielen arbeiten (z. B. mit dem Ziel «einen Spieler ausspielen»), denn Junioren und Juniorinnen sind bereits in der Lage, sich auf ein Ziel zu fokussieren und sich für dessen Erreichung anzustrengen.

Trainingsschema

Das Training besteht aus den drei Teilen Einstieg, Hauptteil und Abschluss. Der Hauptteil beinhaltet Spielformen und unterstützende Übungen und sollte jeweils einen Schwerpunkt umfassen. Beim Spiel können sich die Spieler/innen ungezwungen nur noch mit dem Spiel beschäftigen.

Einstieg

Es ist das Mittel, das es dem Spieler/der Spielerin ermöglicht, den physischen und psychischen Zustand zu erreichen, der notwendig ist, um den Hauptteil und das Spiel zu beginnen.

Das Aufwärmen ermöglicht es dem Spieler/der Spielerin, seinen/ihren Körper (Muskeln, Sehnen, Gelenke, Herz-Kreislauf-System) auf den Hauptteil (Übung oder Spiel) vorzubereiten. Es beinhaltet je einen Teil mit Prävention, Explosivität sowie einem Initialspiel. Das Initialspiel ermöglicht es dem Spieler/der Spielerin, während des Hauptteils (Training oder Spiel) kognitiv bereit zu sein (Freude, Aufmerksamkeit, Konzentration, Informationsverarbeitung, Motivation).

Hauptteil

Mittels passender Spiel- und Übungsformen steuert nun die Trainerperson mit den Spielern/Spielerinnen bewusst das Erreichen des Trainingsziels an. Variationen erleichtern oder erschweren die Lernanforderungen und sorgen für Abwechslung. So ist es durchaus möglich, dass in diesem Teil nur eine einzige Spiel- oder Übungsform durchgeführt wird. Die Trainerperson unterstützt mit gezieltem, konstruktivem Feedback den Lernprozess aller Spieler/innen.

Spiel

Zu jedem guten Training gehört ein Spiel. Bei einem Spiel werden hauptsächlich die Organisation, der Raum und die Zeit bestimmt. Es gibt möglichst keine weiteren Vorgaben und die Spieler können sich ungezwungen nur noch mit dem Spiel beschäftigen. Es wird, wenn immer möglich, auf Fußballtore mit Torhütern/innen gespielt,

	EINSTIEG	HAUPTTEIL	ABSCHLUSS
	Aufwärmen → Explosivität	Spielformen und unterstützende Übungen → Spiel	Ausklang
Dauer	20'–30'	30'–45'	15'–20'
WAS?	<ul style="list-style-type: none"> – TA/TE/PE – AT – Prävention – AT – Explosivität 	<ul style="list-style-type: none"> – TA/TE/AT/PE – Fußball spielen lernen – Fußball spielen 	<ul style="list-style-type: none"> – Cool-down – Mobilität – Austausch
WIE?	<ul style="list-style-type: none"> – Motivierend – Progressiv – Angepasst 	<ul style="list-style-type: none"> – Bedürfnisorientiert – Zielorientiert – Spielorientiert 	<ul style="list-style-type: none"> – Rituell – Beruhigend – Entspannend
WOZU?	<ul style="list-style-type: none"> – TA/TE – Vorbereitung – AT – Körperliche Vorbereitung – PE – Aufbau der Leistungsbereitschaft 	<ul style="list-style-type: none"> – Förderung der Freude am Fußballspiel – Entwicklung der Fußballkompetenzen – Ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> – Erholung – Erhaltung der Mobilität – Emotionaler Ausgleich

Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei Kindern und Jugendlichen

Aufgrund des unterschiedlichen Alters haben Kinder und Jugendliche jeweils andere Bedürfnisse. Somit liegt der Fokus von Kindern oft nicht auf den gleichen Dingen wie bei den Jugendlichen. Unterschiede sind insbesondere in der Lernbereitschaft, im Umgang mit Gleichaltrigen, bei der Freude am Wettkampf und der körperlichen Leistungsbereitschaft zu erkennen.

In der unten stehenden Tabelle werden die Unterschiede bezüglich der vier oben erwähnten Merkmale in den verschiedenen Altersklassen dargestellt.

Körperliche Leistungsbereitschaft

Kinder (5–10 Jahre)	Jugendliche (10–20 Jahre)
Mit dem Alter zunehmend	Kat. D und C: Weiter zunehmend
Gute Erholungsfähigkeit	Kat. C und B: Auf starkes Wachstum Rücksicht nehmen
Intensität und Dauer von den Kindern selber wählen lassen.	Kat. B und A: Ähnlich hohe Belastung wie bei Erwachsenen
Kein Zwang	<i>Mädchen sind etwa 1–2 Jahre früher entwickelt als Knaben.</i>

Lernbereitschaft

Kinder (5–10 Jahre)	Jugendliche (10–20 Jahre)
Gross	Anfangs noch natürlich motiviert und gross
Je älter, desto grösser	Während Pubertät brauchen sie Unterstützung

Umgang mit Gleichaltrigen

Kinder (5–10 Jahre)	Jugendliche (10–20 Jahre)
Ich-bezogen	Suchen zunehmend eine Gemeinschaft (sind leicht zu verunsichern und haben oft mangelndes Selbstwertgefühl)
Mit zunehmendem Alter wollen sie sich mit anderen messen	Während Pubertät ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen)

Wettkampffreudigkeit

Kinder (5–10 Jahre)	Jugendliche (10–20 Jahre)
Spontan	Zuerst ausgeprägt (D- und C-Junioren)
Nimmt bis 10 Jahre zu	Eher abnehmend (B- und A-Junioren)

Fairplay

Im Leitbild des Schweizerischen Fussballverbands sind Fairplay, Respekt, Toleranz sowie Ablehnung von Diskriminierung und Gewalt fest verankert.

Fairplay und Respekt gehören zum Fussball – Fussball ohne Fairplay und Respekt ist nicht möglich. Sportsgeist sowie faires Verhalten von Spielerinnen und Spielern, Trainerpersonen und Zuschauern/Zuschauerinnen steigern die Freude aller Beteiligten am Spiel.

Fair spielen heisst

- um den Sieg kämpfen und nicht den Gegner bekämpfen;
- Respekt und Achtung vor dem Gegner, den Mitspielenden, Trainerpersonen, Schiedsrichtern, Infrastruktur und vor dem Publikum haben;
- Haltung bei Sieg wie bei Niederlage bewahren;
- Entscheidungen akzeptieren, auch wenn man anderer Meinung ist.



Durch ihr eigenes Verhalten kann die Trainerperson das Fairplayverständnis und das Fairnessverhalten ihrer Spielerinnen und Spieler positiv beeinflussen. Sie soll das Thema Fairplay mit ihren Spielerinnen und Spielern besprechen und gemeinsam mit ihnen für einen respektvollen Umgang untereinander sorgen.

Kinder- und Jugendschutz

Der Kinder- und Jugendschutz ist ein wichtiger Grundpfeiler einer lebendigen Vereinskultur in den Schweizer Fussballvereinen. Ein sicheres Vereinsumfeld bietet die Grundlage für eine unbeschwertere Zukunft der Kinder und Jugendlichen im Fussball. Daher ist die Förderung einer Kultur des Respekts und der Toleranz sowie die konsequente Ablehnung von Diskriminierung und Gewalt im Leitbild des Schweizerischen Fussballverbands fest verankert. Zudem ist die Förderung eines gesunden und fairen Sports durch die Anerkennung der Ethik-Charta des Schweizer Sports in den Statuten des SFV explizit aufgeführt.

Prävention leben und Angebote kennen

Um ein sicheres Vereinsumfeld zu schaffen, unterstützt der SFV seine Vereine und die Trainerpersonen aktiv, damit eine lebendige Vereinskultur entstehen und gestärkt werden kann. Gelebte Prävention bedeutet, vorbildlich zu handeln, aufmerksam zu sein und in schwierigen Situationen schnell und angemessen zu reagieren, damit Fehlhandlungen sofort gestoppt werden. Unser Partner Pro Juventute bietet bei Unsicherheiten oder in konkreten Fällen Kindern, Jugendlichen, Vereinsverantwortlichen, Trainerpersonen sowie Eltern eine 24-Stunden-Anlaufstelle, damit in einem vertraulichen Gespräch die Situation geklärt und nächste sinnvolle Schritte eingeleitet werden können.

Wie können die Trainerinnen und Trainer präventiv wirken?

- Vorbild sein in Sprachgebrauch und Auftreten: Durch eine respektvolle, direkte und ehrliche Art beeinflusst die Trainerperson das Verhalten der Spielerinnen und Spieler massgeblich.
- Einen offenen Kontakt mit den Spielern und Spielerinnen pflegen, klare Abmachungen mit ihnen treffen und diese auch gegenüber den Eltern transparent machen.
- Nicht gemeinsam mit den jungen Spielerinnen und Spielern duschen und so deren Intimsphäre respektieren.
- Akzeptieren, wenn Kinder und Jugendliche Nein sagen, sobald sie sich unwohl fühlen.
- Allfälligen Irritationen im Trainings-, Spiel- oder Lagerbetrieb nachgehen und im Bedarfsfall Unterstützung beanspruchen (z. B. durch Jugendleiterberatung).
- Bei Körperkontakt klare Grenzen setzen und Situationen vermeiden, die als Übergriff ausgelegt werden können.
- Den Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen im Team beachten sowie die Gefahren von Verletzungen und Überforderung kennen.
- Gegenüber Eltern am Spielfeldrand eine klare Position einnehmen und einschreiten, wenn diese das Spiel und/oder das Verhalten der Spielerinnen und Spieler destruktiv kritisieren.
- Die Themen Fehlhandlung und sexueller Übergriff regelmässig mit anderen Trainerpersonen sowie mit den Kindern und Jugendlichen aufgreifen – so werden diese Themen enttabuisiert, und die Spieler/innen merken, dass die Trainerperson darauf sensibilisiert ist.
- Die Eltern zur Mitarbeit ermuntern.



**NOTFALL- UND BERATUNGSTELEFON
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE: 147**

Beratung für Trainer und Vereine: **058 618 80 80** Elternberatung: **058 261 61 61**

Beratungs- und Notfallangebote von Pro Juventute für alle im Fussballverein. Rund um die Uhr, an 365 Tagen, kostenlos, vertraulich und professionell.



Informationen

Buch Laura und Simon

Dieses Buch erzählt von zwei Kindern, die einem Fussballverein beitreten. Der Schweizerische Fussballverband (SFV) möchte damit allen an Fussball interessierten Kindern die neue Fussballwelt vorstellen und den Eltern den kindergerechten Fussball erklären. Die Vereine des SFV können das für sie kostenlose Buch «Laura und Simon entdecken das Fussballspiel» ab sofort via [clubcorner.ch](https://www.clubcorner.ch) bestellen und es den Kindern beim Vereinseintritt als Willkommensgeschenk abgeben.

SFV-Kinderfussball-Abzeichen

Die SFV-Kinderfussball-Abzeichen stellen einen wichtigen Eckpfeiler in der Ausbildungsphilosophie des SFV-Kinderfussballkonzepts dar. Sie sind eine Bestätigung des Lernfortschritts der jungen Fussballerinnen und Fussballer. Die Trainer/innen sollen jedem Kind, welches regelmässig und mit vollem Einsatz trainiert, das Abzeichen überreichen können.

Die drei Abzeichen heissen «Kicker» für die Kategorie G, «Dribbler» für die Kategorie F und «Ballkünstler» für die Kategorie E.

Nach erfolgreicher Absolvierung der Aufgaben erhalten die Kinder ihr Abzeichen (persönliche SFV-Kinderfussball-Membercard und Sticker, welcher im «Laura und Simon»-Buch an seinen vorgesehenen Platz geklebt werden kann).

Mobilesport

In den letzten Jahren ist eine grosse Bandbreite an Info-Angeboten erschienen, die sich an Trainer oder Trainerinnen von verschiedenen Sportangeboten richten. Es werden sportartspezifische Monatsthemen (z. B. Fussball, Ski, Unihockey) behandelt. Die meisten Ausgaben thematisieren jedoch Inhalte, die sportartunabhängig oder sportartübergreifend genutzt werden können und damit dem vielfältigen Ansatz des J+S-Kindersports Rechnung tragen.

Auf [mobilesport.ch](https://www.mobilesport.ch) sind neben den Monatsthemen viele weitere hilfreiche Dokumente (z. B. Einführungslektionen) und Videos zu finden. Ein Blick auf diese Onlineplattform lohnt sich!



Support/ Quellen

Support

Auf www.football.ch/trainerbox stehen viele hilfreiche Dokumente für die tägliche Arbeit als Kinder- und Jugendfußballtrainer/in bereit. Auf den folgenden Internetseiten finden sich weitere hilfreiche Informationen:

www.clubcorner.ch

Softwareunterstützung für Vereine, Trainer/innen und Schiedsrichter/innen

www.jugendundsport.ch

Website von Jugend+Sport

www.mobilesport.ch

Die Schweizer Onlineplattform für Sportunterricht und Training

Quellen

Dössegger, A., Varisco, J. (2010): J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen, Magglingen: Bundesamt für Sport (BASPO)

Kern, R., Papilloud, J-J., Furger, C., Mangiarratti, A., Truffer, B., (2015): Kinderfußball – Theorie und Praxis, Schweizerischer Fussballverband

Fotos: Keystone – SDA





Impressum

Trainer/in sein im Fussball – die TRAINER BOX hilft dir dabei!

Projektleitung: Dominik Müller,
Schweizerischer Fussballverband (SFV)

Redaktion: Sonja Brunschwiler, TEXTARBEIT

Autoren: Raphael Kern, Jean-Jacques Papilloud,
Reto Gertschen, Dominik Müller, Bruno Truffer,
Manlio Bulgheroni, Joy Lara Walker, Matthias Krummen

Fotos: Keystone

Illustrationen: Rolf Imbach

Layout/Gestaltung: SFV

Druck: Jordi AG, Belp

Ausgabe: 2022

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung
jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung
des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.

