

Mitglied des SFV

FUSSBALL - CLUB ELGG

Postfach 103

8353 Elgg

Gegründet 1922

Bank: ZLB, Elgg 508,428/00,09

Postcheck-Konto: 84-6520-0



**Juniorenkonzept
G- bis A-Junioren**

**Ein Leitfaden für Trainerinnen, Trainer,
Betreuerinnen und Betreuer**



I Zusammenfassung

Die Entwicklung des Juniorenfussballs wurde in den letzten Jahren massiv vorangetrieben. Unter anderem eroberten Juniorinnen die Fussballwelt, Themen wie Kinderschutz wurden angegangen oder neue Trainings-, Spiel- und Turnierformen wurden geschaffen. Mit dem vorliegenden Juniorenkonzept versucht der FC Elgg diesen Veränderungen Rechnung zu tragen, indem Ziele auf der einen Seite definiert werden und auf der anderen Seite Hilfsmittel wie auch Wegweiser präsentiert werden sollen, um diese Ziele zu erreichen.

Als Fussballverein des Breitenfussballs definiert sich der FC Elgg nicht nur durch Leistungsziele, sondern auch durch soziale Ziele. So soll der Spass am Fussball immer im Vordergrund stehen. Dennoch soll neben dem Spass auch gefördert werden, indem das Talent des einzelnen Juniors durch qualitativ hoch stehende Trainings, natürlichen Konkurrenzkampf mit anderen talentierten Junioren, gute Betreuung und gute Trainingsbedingungen gefördert wird. So sollen zum Beispiel die stärksten Junioren einer Kategorie immer in der ersten Mannschaft spielen.

Ein grosser Teil dieses Konzeptes ist den Trainern und Betreuern gewidmet. So soll es Ihnen bei der Trainingsgestaltung helfen wie auch ihre Rechte und Pflichten aufzeigen. Jeder Trainer des FC Elgg sollte mit Hilfe dieses Konzeptes in der Lage sein, altersgerecht, immer vorbereitet und immer beidfüssig zu trainieren, sein Training nach der bewährten GAG-Methode aufzubauen, einen Vierer-Drill pro Training durch zu führen und auf mindestens 1000 Ballberührungen jedes einzelnen Juniors pro Training hinzuarbeiten.

Im Weiteren sollen auch die Eltern miteinbezogen werden. Ihr Verhalten neben und auf dem Fussballplatz trägt massgeblich zum guten Funktionieren einer Juniorenabteilung bei. So sollen einerseits die Eltern von Seiten des Vereins und des Trainers entsprechend informiert werden, jedoch dürfen andererseits Entscheidungen des Trainers nicht bekämpft werden.

Im Zuge der Veränderung des Juniorenfussballs gewann auch der Kinderschutz immer mehr an Bedeutung. Deswegen präsentiert das vorliegende Juniorenkonzept mögliche Massnahmen, welche sich stark an diejenigen des Verbandes und Fachstellen anlehnen, zur Prävention sexueller Übergriffe, um den Junior einerseits vor negativen Erlebnissen zu schützen und andererseits den Spass an seinem geliebten Hobby keinesfalls zu verderben.

II Inhaltsverzeichnis

I Zusammenfassung	2
II Inhaltsverzeichnis	3 - 4
1 VORWORT	4
2 DIE AUSGANGSLAGE	5
2.1 Spielbetrieb.....	5
2.2 Absichten des SFV	5
3 DIE JUNIORENABTEILUNG	6
4 DER TRAINER/BETREUER	7
4.1 Rechte und Pflichten.....	7
4.1.1 Allgemein	7
4.1.2 Trainingsbetrieb	7
4.1.3 Spiel- und Turnierbetrieb	8
4.1.4 Repräsentation	8
4.1.5 J+S	8
4.2 Entschädigungsreglement	9
4.3 Anforderungsprofil an einen Trainer	9
4.3.1 Allgemein	9
4.3.2 Anforderungsprofil eines Trainers bei den G- bis E-Junioren.....	9
4.3.3 Anforderungsprofil eines Trainers bei den D- und C-Junioren	10
4.3.4 Anforderungsprofil eines Trainers bei den B- und A-Junioren.....	10
5 DER JUNIOR	10
5.1 Allgemein will ein Kind im Fussballverein.....	10
5.2 Die verschiedenen Entwicklungsstufen.....	10
5.2.1 Kinderfussball	11
5.2.2 Grundlagenalter	11
5.2.3 Nachwuchsalter	12
5.2.4 Anmeldung	12
6 DIE ELTERN	12
7 DAS TRAINING	13
7.1 Stellenwert.....	13
7.2 Grundsätze	13
7.3 Der Trainings-Aufbau.....	14
7.4 Das Lektionsschema	15
7.5 Die koordinativen Fähigkeiten.....	16
7.6 Der 4er-Drill	17
7.7 Hausaufgaben	17
7.8 Symbole für die Trainingsvorbereitung	17
7.9 Merkpunkte für ein effizientes Techniktraining.....	17
8 DAS SPIEL	18
8.1 Der Juniorentrainer als Coach	18
8.2 Grundsätze für das Spiel	19
8.3 Vor dem Spiel	19
8.4 Während dem Spiel	19

8.5 In der Halbzeitpause	19
8.6 Nach dem Spiel	20
9 KINDERSCHUTZ	20
9.1 Mögliche negative Erlebnisse	20
9.2 Haltungen zur Vermeidung negativer Erlebnisse	20
9.3 Konkrete Massnahmen zum Kinderschutz	21
9.4 Mittel gegen sexuelle Übergriffe	21
10 MEDIZINISCHE ASPEKTE	22
10.1 Verhalten bei Verletzungen	22
10.1.1 Kurzregel für akute Sportverletzung: P E C H.....	22
10.1.2 Optimales Vorgehen bei "geschlossenen" Verletzungen:.....	22
10.1.3 Hirnerschütterung (SHT).....	23
11 LINKS	24
A MERKBLATT: ERSTE HILFE / ARZT /	25
B MÖGLICHER INHALT DES MEDIZINISCHEN KOFFERS.....	26
C TRAININGSPLAN F- BIS D-JUNIOREN	27

1 Vorwort

Die Junioren sind unser wichtigstes Kapital, deshalb muss ihrer Ausbildung und Förderung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Mit diesem Konzept will der FC Elgg dies verankern. Wir möchten den Junioren auch weiterhin die Möglichkeit bieten, bei unserem Verein, nahe ihres Wohnortes, spielen zu können, um später eventuell den Sprung in die erste Mannschaft des Stammvereins oder sogar in eine Juniorenspitzenfussballmannschaft eines Nationalligavereins zu schaffen.

Eine ganz wichtige Rolle spielt der soziale Gedanke. Der Junior soll in einem entspannten Umfeld sein „Hobby“ geniessen können. Wir sind uns bewusst, dass das Erreichen der von uns gesetzten Ziele einen längeren Zeitraum beanspruchen wird.

Dieses Konzept bietet eine Grundlage. Wir werden uns bemühen, es den ständig gegebenen Neuerungen anzupassen und dabei das Wohl unserer Junioren nicht aus den Augen zu verlieren.

Anmerkung:

Der Einfachheit halber wird in diesem Konzept für die Begriffe Spieler, Junioren, Juniorentrainer, Betreuer sowie Trainer ausschliesslich die männliche Schreibweise verwendet. Die Begriffe gelten natürlich auch für die weibliche Form.

2 Die Ausgangslage

2.1 Spielbetrieb

Der Schweizerische Fussballverband (SFV) teilt die Juniorenkategorien wie folgt auf:

Kategorie	Alter	Spielform
G-Junioren	5 – 6-jährig	5er- Fussball (Turnierform)
F-Junioren	7 – 8-jährig	5er- Fussball (Turnierform)
F-Juniorinnen	7 – 8-jährig	5er- Fussball (Turnierform)
E-Junioren	9 – 10-jährig	7er- Fussball (Meisterschaft und/oder Turniere)
E-Juniorinnen	9 – 10-jährig	7er- Fussball (Meisterschaft und/oder Turniere)
D-Junioren	11 – 12-jährig	9er- Fussball (Meisterschaft)
D-Juniorinnen	11 – 12-jährig	7er- oder 9er- Fussball (Meisterschaft)
C-Junioren	13 – 14-jährig	9er- oder 11er- Fussball (Meisterschaft)
C-Juniorinnen	13 – 14-jährig	7er- oder 9er- Fussball (Meisterschaft)
B-Junioren	15 – 16-jährig	11er- Fussball (Meisterschaft)
B-Juniorinnen	15 – 16-jährig	9er- oder 11er- Fussball (Meisterschaft)
A+-Junioren	17 – 23-jährig	11er- Fussball (Meisterschaft)
A+-Juniorinnen	17 – 23-jährig	11er- Fussball (Meisterschaft)

2.2 Absichten des SFV

- Die Anzahl Spieler, die gleichzeitig auf dem Spielfeld sein dürfen, wird dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst.
- In allen oben erwähnten Kategorien sind beliebig viele Ein- und Auswechslungen gestattet. Hiermit wird erreicht, dass alle Kinder möglichst gleich lang spielen können und nicht Ersatzspieler ausgebildet werden.
- In den Kategorien F–D gibt es keinen Auf- und Abstieg. Die Spielfreude der Kinder muss im Vordergrund stehen.
- Der Verein meldet halbjährlich nach seiner Einschätzung die Teams in den entsprechenden Stärkeklasse (schwach/mittel/ stark oder Promotion/1./2./3.Stärkeklasse) an. Ab den C-Junioren muss in die Promotion aufgestiegen werden. Eine Anmeldung in diese Stärkeklasse ist nicht mehr möglich.
- Alle Spiele der E- bis D-Junioren und Juniorinnen müssen von instruierten Clubschiedsrichtern geleitet werden. Die Spiele ab den C-Junioren werden von offiziellen Schiedsrichtern gepfiffen.
- Juniorinnen dürfen im ganzen Bereich des Juniorenfussballes in den ihrem Alter entsprechenden Kategorien in gemischten Teams mitspielen. Es ist auch erlaubt Juniorinnen des jüngeren Jahrgangs der höheren Kategorie in der entsprechenden Kategorie der Junioren einzusetzen (z.B. jüngerer Jahrgang C-Juniorinnen bei den D-Junioren).
- Weitere und genauere Angaben für jede Kategorie können den Merkblättern auf der FVRZ-Homepage (Dokumentationen – Technik) entnommen werden.

3 Die Juniorenabteilung

Die Hauptziele der Juniorenabteilung sind:

Soziale Ziele

Der soziale Gedanke muss im Vordergrund stehen mit dem Ziel: „Spas am Fussball“. Deshalb sind Erziehung, Charakterbildung, Fairplay, gemeinsames Beisammensein und Mannschaftsgefühl wesentliche Bestandteile für die Erreichung dieses Ziels.

Bei der Arbeit mit Kindern muss die „**Charta der Rechte des Kindes im Sport**“ immer beachtet werden:

**Jedes Kind hat das Recht
Sport zu treiben**
sich **kindgemäss** zu vergnügen und zu spielen
von einer **gesunden Umgebung** zu profitieren
individuell **angepasstes** Training zu absolvieren
sich mit **Gleichaltrigen** zu messen
auf Wettkämpfe, die **seinem Können** angepasst sind
seinen Sport in aller **Sicherheit** zu betreiben
auf genug **Erholungszeit**
kein Sieger zu sein

Sportliche Ziele

Talentierte Spieler fördern. Dabei stehen immer die Interessen des Juniors im Vordergrund und über denjenigen eines einzelnen Trainers, einer einzelnen Mannschaft oder eines einzelnen Vereinsmitgliedes. Das Ziel der Juniorenabteilung ist, dass ein Junior nach Abschluss seiner Juniorenzeit alle technischen Fertigkeiten besitzt und sich auf die taktische Ausbildung konzentrieren kann.

Deshalb sollen zur Erreichung dieses Zieles beim FC Elgg die talentiertesten Spieler einer Juniorenkategorie immer in der ersten Mannschaft der betreffenden Juniorenkategorie spielen. Die übrigen Spieler werden auf die restlichen Mannschaften verteilt, sodass diese etwa gleich stark sind. Bei den F- und G-Junioren hingegen, können die Junioren auch ihrem Alter entsprechend eingeteilt werden. Bei der Einteilung der Mannschaften soll auch der Wohnort keine Rolle spielen.

Organisatorische Ziele

Wir führen einen geordneten Trainingsbetrieb, indem wir unsere Junioren zu Pünktlichkeit und Disziplin (in Bezug auf das Abmelden im Verhinderungsfall) erziehen.

Die Juniorenabteilung darf nicht reiner Selbstzweck sein, sondern hat folgende wichtige Aufgaben:

- Breitenfussballförderung
- Freizeitorganisation
- Jugendorganisation in der Gemeinde
- Nachwuchsförderung
- Finden von neuen Funktionäre (Ehrenamtlichkeit)

4 Der Trainer/Betreuer

Der folgende Abschnitt behandelt die Rechte und Pflichten eines Trainers bzw. Betreuers sowie die Anforderungen an einen solchen. Dabei soll folgender Satz jedem Trainer des FC Elgg als Wegweiser dienen:

**Ein guter Trainer ist einer,
mit dem man siegen kann
und verlieren darf.**

4.1 Rechte und Pflichten des Trainers/Betreuers

4.1.1 Allgemein

Pflichten

- Der Trainer verpflichtet sich, das Juniorenkonzept gelesen und mit bestem Wissen und Gewissen danach zu handeln
- Der Trainer ist Anlaufstelle bei der Personalsuche für Anlässe
- Der Trainer ist die Ansprechperson bei der Einsatzplanung der Spieler als Juniorenschiedsrichter (ab Junioren B)
- Die Anmeldung neuer Spieler hat über den Leiter Spielbetrieb zu erfolgen.

Rechte

- Ansprechpartner bei Problemen / Fragen / Anregungen ist zuerst der Juniorenobmann
- Der Trainer hat Anrecht auf eine Entschädigung, die halbjährlich ausbezahlt wird. Allfällige Mithelfer sind von diesem Betrag zu entschädigen. Die Höhe der Entschädigung ist je nach Ausbildungsstand (J+S Diplom) und Trainingseinheiten geregelt.
- Pro Mannschaft wird ein Trainervertrag mit dem Haupttrainer abgeschlossen. Die Hilfstrainer und allfällige Assistenten sind durch den Haupttrainer zu entschädigen. Nur in Ausnahmefällen wird von dieser Regelung abgewichen.
- Jeder Haupttrainer des FC Elgg wird während der Dauer seines Traineramtes zum Aktivmitglied und ist somit stimmberechtigt an der Generalversammlung. Bedingung ist ein unterschriebener Trainervertrag. Hilfstrainer und Assistenten erhalten kein Stimmrecht.
- Anträge für Unterstützungsbeiträge für Trainingslager / Trainingswochenende usw. sind beim zuständigen Juniorenobmann einzureichen.
- Spesen und sonstige Auslagen sind im Spesenreglement beschrieben

4.1.2 Trainingsbetrieb

Pflichten

- Der Trainer hat Sorge zum Material zu tragen (Vermeidung von Verlusten > Tenue, Bälle, usw.)
- Der Trainer ist für die Organisation und Leitung des Trainings selbst verantwortlich.
- Der Trainer stellt sicher, dass die Tragpflicht von Schienbeinschonern eingehalten wird.
- Das Duschen ist bis zu den E-Junioren fakultativ.
- Der Trainer stellt sicher, dass nach dem Training alle Junioren duschen. (ab D-Junioren)
- Der Trainer ist verantwortlich, dass die Kabinen in einem sauberen Zustand verlassen werden, sowie die Türen geschlossen sind. Das gleiche gilt für die anderen Räumlichkeiten die benützt werden. (Material-, Aufenthaltsraum, Schiedsrichterkabinen)
- Der Trainer verpflichtet sich eine Absenzliste zu führen.
- Bei der Benützung der Spielfelder, ist je nach Wettersituation, darauf zu achten, dass die Spielfelder gleichmässig belastet werden. Die festen Tore sowie der 5-Meterraum dürfen für das Training nicht beansprucht werden. Die beweglichen Tore sind nach dem Gebrauch, an ihrem Standort zu stellen und abzuschliessen. Spurtserien und ähnliches, sollen neben den Plätzen ausgeführt werden
-

4.1.3 Spiel- und Turnierbetrieb

Pflichten

- Der Trainer ist für das Aufgebot der Spieler für die Spiele verantwortlich.
- Die Aufgebote für die Meisterschafts- und Trainingsspiele erfolgen über das Internet (www.fvrz.ch). Dort sind Informationen über Anspielzeit, Spielort, Tenuefarben des Gegners, gesperrte Spieler usw. einsehbar. Der Trainer ist für die regelmässige Konsultation selbst verantwortlich.
- Der Trainer ist verantwortlich für das Coaching seiner Mannschaft während den Spielen.
- Der Trainer ist verantwortlich für das Verhalten seines Teams.
- Bei Spielen wird auf der Reservebank nicht geraucht (inkl. Trainer)
- Der Trainer stellt sicher, dass in den Trainings und an den Spielen kein Schmuck (inkl. Gummibänder usw.) getragen wird.
- Der Trainer stellt sicher, dass bei Heimspielen immer Pausentee, welcher beim Kioskbetreiber bezogen werden kann, zur Verfügung steht.
- Der Trainer stellt sicher, dass alle Spieler nach dem Spiel bzw. Turnier duschen.
- Der Trainer ist verantwortlich (bei Heimspielen), dass die Kabinen (auch des Gegners) in einem sauberen Zustand verlassen werden, sowie die Türen geschlossen sind. Das gleiche gilt für die anderen Räumlichkeiten die benützt werden. (Material-, Aufenthaltsraum, Schiedsrichterkabinen)
- F-Junioren Trainer sind für die Organisation der 5er F-Turniere verantwortlich. Darunter fallen das Erstellen und das Versenden des Turnierplanes mindestens eine Woche vor dem jeweiligen Turnier sowie das Aufstellen bzw. Abräumen der Spielfelder.
- Die Trainer sind verantwortlich für das richtige Ausfüllen der Matchkarte (ab D-Junioren) Der Trainer ist verantwortlich für das Mannschaftstenu.
- Der Trainer ist verantwortlich für das Ausfüllen der Heim-Schiedsrichterliste (ab B-Junioren)

Rechte

- Schiedsrichterspesen können gemäss Spesenreglement dem Kassier weiterverrechnet werden.
- Spielverschiebungswünsche können dem Leiter Spielbetrieb des FC Elgg gemeldet werden. Achtung!!! Jede Spielverschiebung kostet Geld (siehe Tarifblatt FVRZ)
- Der Verein ist für das Aufbieten der Schiedsrichter für die Meisterschaftsspiele verantwortlich, welche nicht von einem offiziellen Schiedsrichter geleitet werden.

4.1.4 Repräsentation

Pflichten

- Die Trainer vertreten den Verein nach bestem Wissen und Gewissen
- Der Trainer ist verpflichtet, das vom Verein zur Verfügung gestellte Tenue und Material nur für die Trainings und Spiele des FC Elgg zu verwenden. Privater Gebrauch jeglicher Art ist untersagt (auch für das clubeigene Dorf- und Grümpelturnier).

Rechte

- Der Verein verpflichtet sich allen Mannschaften ein Tenue zur Verfügung zu stellen.
- Trainingskleidung darf vom Trainer auf eigene Kosten selbstständig angeschafft werden. Sollte hierfür ein Sponsor verwendet werden, ist dies vor dem Anschaffen mit dem Marketing- Sachverständigen des FC Elgg abzuklären.

4.1.5 J + S

Pflichten

- Sofern eine Mannschaft für einen J + S Kurs angemeldet wurde, verpflichtet sich der Trainer zur Führung einer J + S Absenzenliste für Training und Spiel, welche für die Abrechnung des Kurses benötigt wird.

Rechte

- Der Trainer hat Anrecht auf den Besuch eines Weiterbildungskurses. Handelt es sich um den Kinderfussballeinführungskurs oder einen J + S-Leiterkurs, werden die Kosten vom Verein getragen.
- Der Vorstand hält sich vor, bei einer Verletzung der Pflichten entsprechende Strafen auszusprechen.

4.2 Entschädigungsreglement

- Die Juniorentainer werden durch den Verein entschädigt. Vorzugsweise wird der Vertrag mit dem J+S ausgebildeten Trainer einer Mannschaft, falls vorhanden, abgeschlossen. Bei Nichterfüllung der Pflichten kann der Vereinsvorstand eine Kürzung der Entschädigung vornehmen.
- Die Höhe der Entschädigung ist im Entschädigungsreglement geregelt.
- Es wird pro Mannschaft und nicht pro Trainer entschädigt.
- Die Entschädigung (exkl. J+S und KIFU-Pauschale) wird grundsätzlich vollumfänglich an den Haupttrainer der Mannschaft entrichtet. Dieser hat eine leistungsgerechte Entschädigung seiner Assistenten vorzunehmen. Die Höhe der Entschädigung liegt im Ermessen des Haupttrainers des Teams. Die Entschädigung wird halbjährlich ausbezahlt.
- Die J+S Entschädigung wird nur einmal pro Mannschaft entschädigt. Dies auch, wenn mehrere Trainer im gleichen Team über eine J+S Ausbildung verfügen. Die J+S Gelder fliessen in die Juniorenkasse des FC Elgg.

4.3 Anforderungsprofil an einen Trainer

4.3.1 Allgemein

Ein idealer Trainer muss für seine anspruchsvolle Tätigkeit folgende Punkte erfüllen:

- **Kinderfreund:** Er muss Kinder gern haben. Neugierige Fragen mit Geduld und in Ruhe beantworten.
- **Vorbild:** Er ist ein Vorbild und verhält sich dementsprechend (Fairplay, Rauchen, Alkohol, Pünktlichkeit, etc.)
- **Erzieher:** Er ist verständnisvoll, nimmt die Probleme des Kindes ernst und versucht sie zu lösen. Er fördert das selbstständige und einfallsreiche Handeln, um die Persönlichkeit zu stärken.
Er setzt Prioritäten: Familie – Schule – Sport.
- **Kommunikator:** Den Kontakt zu den Eltern und zur Vereinsleitung pflegen.
- **Tröster:** Geschick im Umgang mit den Kindern zeigen.
- **Motivator:** Er hat freundliche Ausstrahlung. Er spricht ruhig, bestimmt und freundschaftlich mit den Kindern. Er begrüsst alle Kinder und nimmt sie bewusst wahr.
- **Fachmann:** Er hat Basiswissen der Technikgrundlagen.
- **Organisator:** Er kann mit organisatorischen Aufgabenstellungen umgehen.

4.3.2 Anforderungsprofil eines Trainers bei den G- bis E-Junioren

Mit dem regelmässigen Besuch von Kindergarten bzw. Spielgruppen, Sportvereinen und dem späteren Eintritt in die Schule verändert sich die bis dahin gewohnte Umwelt des Kindes. Das Kind findet vor allem in den Betreuern und Lehrkräften neue Bezugspersonen und baut auch innerhalb seiner Spiel- und Lerngruppen neue soziale Kontakte auf. Die Bedeutung der Altersgruppe (Schulklasse, Fussballteam) tritt zunächst für das Kind noch deutlich hinter die älteren Bezugspersonen zurück. Der Trainer (wie in der Schule der Lehrer) spielt bis etwa in das 10. Lebensjahr hinein eine dominierende Rolle in der Welt des Kindes. So wird der Trainer zum Vorbild, zu einer Idolfigur, der es sich bemüht nachzueifern und deren Verhaltensweisen es kritiklos und bedenkenlos als richtig empfindet und übernimmt.

4.3.3 Anforderungsprofil eines Trainers bei den D- und C-Junioren

Der Übergang vom Schulkindalter in die Pubertät drückt sich zunächst in körperlichen Veränderungen sowie in der raschen Zunahme an Körpergrösse aus. Der Jugendliche wächst in die kritische Zeit allgemeiner psychischer Verunsicherungen hinein.

Eine der Ursachen dieser Verunsicherungen lässt sich mit seiner mangelnden Kenntnis um die Zusammenhänge dieser körperlichen Entwicklungsvorgänge erklären. Der Jugendliche wird nach dem Warum fragen und nicht nur alles hinnehmen, was der Trainer sagt. Im Unterschied zum Vorschulalter steht nicht nur der Trainer im Mittelpunkt, sondern vermehrt auch der Freundeskreis oder das Team.

Zu den in 4.3.1 genannten Punkten, muss der Trainer bei den D- und C-Junioren

- **autoritärer sein** (Kinder werden reifer und hinterfragen die vom Trainer gestellten Aufgaben).
- das **selbständige Handeln fördern** (z.B. Hausaufgaben stellen)
- die **Mitverantwortung** für die Gruppe wecken
- zusätzliche **technische und taktische Inhalte** umsetzen können

4.3.4 Anforderungsprofil eines Trainers bei den B- und A-Junioren

Das „goldene“ Lernalter ist vorbei. Das heisst, dass ab den B-Junioren noch nicht erlerntes nur noch mit viel Mehraufwand erlernt werden kann. Zudem gerät der Junior in die Zeit der Berufsfindung, der Fussball ist nicht mehr alles und seine Leistungsmotivation ist abnehmend. Im Weiteren verfügt der Junior mittlerweile über ein ausgebildetes abstraktes Denkvermögen, die Fragen nach dem Warum häufen sich.

Ein idealer Trainer muss für diese anspruchsvolle Tätigkeit somit folgendes erfüllen:

- **Autoritärer sein** (Junioren auf dem Weg zum Erwachsenen hinterfragen immer mehr)
- **Guter Motivator** (um der abnehmenden Leistungsbereitschaft entgegen zu wirken)
- Verfügt über ein **gutes technisches und taktisches Fachwissen**
- **Guter Kommunikator** (sucht aktiv das Gespräch mit den Aktivmannschaften sowie der Vereinsleitung)
- Ist **tolerant und geduldig** (Spieler verfügt über weitere Interessen, wie z. B. Beruf, Freundin usw.)

5 Der Junior

5.1 Allgemein will ein Kind im Fussballverein

- Fussball spielen (und nicht Runden laufen)
- sich bewegen und austoben
- sich mit Gleichaltrigen messen, aber auch zusammen mit ihnen spielen
- etwas lernen und Fortschritte erzielen
- einen verständnisvollen Trainer haben, der Grenzen setzt und loben kann

5.2 Die verschiedenen Entwicklungsstufen

Entwicklungsstufen	Mädchen	Knaben
Frühes Schulkindalter	7. bis 10. Lebensjahr	7. bis 10. Lebensjahr
Spätes Schulkindalter	10./11. bis 12./13. Lebensjahr	10./11. bis 13./14. Lebensjahr
Erste puberale Phase (Pubeszens)	11./12. bis 13./14. Lebensjahr	12./13. bis 14./15. Lebensjahr

Diese verschiedenen Entwicklungsstufen bedeuten Unterschiede in den körperlichen, psychischen und sozialen Merkmalen, welche auch das Training bestimmen.

Die F- und E-Junioren (6 bis 10 Jahre) sind im Kinderfussballalter, die D- und C-Junioren (10 bis 14 Jahre) bereits im so genannten Grundlagenalter, während man bei den B-Junioren und A-Junioren (14 bis 23 Jahre) vom Nachwuchs spricht. Diese Tatsache verlangt unterschiedliche Schwerpunkte.

5.2.1 Kinderfussball

Für die G, F- und E-Junioren gilt:

- erstes Ziel ist es, die Kinder gut auszubilden, die Mannschaft ist (noch) unwichtig
 - Das Spiel muss im Mittelpunkt stehen
 - die technischen Elemente (Ballführen, Torschuss, Zuspiel und Ballannahme) werden korrekt geübt (Qualität vor Quantität!) Übungen sollen oftmals wiederholt werden
 - Immer alles beidfüssig
 - 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 = Fünfer-Teams, E = Siebner-Teams) spielen alle Kinder auf allen Positionen (keine Frühspezialisierung)
 - gelegentlich wird polysportiv trainiert (im Hallentraining gibt es viele Möglichkeiten dazu)
- alles mit dem Ball machen (Förderung des Ballgefühls)
 - den Ball führen, den Ball beherrschen, mit dem Ball spielen (werfen, fangen, rollen)
 - spielen, spielen, spielen (Fussball)
 - dazu auch Lauf- und Fangspiele sowie Stafetten
 - die GAG-Methode (spielen - üben - spielen) ist ideal
 - gut zeigen, wenig reden
 - Übungen und Spiele nur in ganz kleinen Gruppen durchführen, also 2:2 oder 3:3

5.2.2 Grundlagenalter

Für die D- und C-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:** den Spieler fördern > Junioren auf allen Positionen einsetzen, der Junior soll möglichst alle Positionen im 9er/11er Fussball kennenlernen (C-Junioren)
- **folglich:** perfekt organisiertes, ziel-orientiertes, klar geführtes Training
- das Spiel ist ein wichtiger Teil des Lernprozesses (nicht nur für das Gemüt)
- der Einzelne bleibt wichtig, die Mannschaft wird aber wichtiger
- Kern des Kinderfussballs > Kleine Spiele (6:6 / 7:7 / 4:4 / 6:3 / 8:4)
- **Technisch:** immer alles beidfüssig
- Perfektionierung und Automatisierung der Grundtechniken: Alle Varianten von Ball führen, Flachpass, Ballannahme und Ballmitnahme, Finten, Dribblings, Ballgeschmeidigkeit, Schusstraining (nur bewegte Bälle) und Kopfballtraining
- **Taktisch:** Zweikampferhalten, Regelkunde (Offside usw.)
- Unterzahl- und Überzahlspiel
- Vermittlung positionsgebundener Verhaltensweisen > Freilaufen, Decken, Risikobereitschaft, wann und wo Tore schießen, Tore verhindern
- **Förderung:** Anmelden in die Regional-Auswahl durch den Trainer und Juniorenobmann in Absprache mit den Eltern
-

5.2.3 Nachwuchsalter

Für die B- und A-Junioren gilt:

- Das „goldene Lernalter“ ist vorbei
- Was sie bis heute nicht gelernt haben, lernen sie nur noch mit viel Aufwand
- Der Junior hat seine Position im 11er Fussball gefunden
- Fussball ist nicht mehr alles, seine Leistungsmotivation nimmt ab, deshalb Teamgeist fördern, Kollegialität, Mannschaftsgedanke ist wichtig
- Ausgebildetes abstraktes Denken: Der Junior entwickelt seine eigenen Ideen und stellt alles in Frage
- **Technisch:** immer alles beidfüssig
- Automatisierung der jahrelang eingeübten Fertigkeiten. Alle Varianten von Ball führen, Flachpass, Ballannahme und Ballmitnahme, Finten, Dribblings, Ballgeschmeidigkeit, Schusstraining (nur bewegte Bälle) und Kopfballtraining, weite Bälle – Zuspiele und Flanken
- **Taktisch:** Unterzahl- und Überzahlspiel
- Vermittlung positionsgebundener Verhaltensweisen > Freilaufen, Decken, Risikobereitschaft, wann und wo Tore schießen, Tore verhindern
- Manndeckung, Zonendeckung, Raumdeckung, 4er Kette, verschiedene Spielsysteme kennenlernen, Spiel über Flügel fordern
- **Förderung:** B- und A-Junioren haben die Möglichkeit mit der 1. Mannschaft mit zu trainieren. Zudem können talentierte B-Junioren ein drittes Mal / Woche bei den A-Junioren trainieren.

5.2.4 Anmeldung/Eintritt

Die Anmeldung / Eintritt erfolgt über das offizielle Anmeldeformular des FC Elgg. Das Formular wird vollständig ausgefüllt dem Juniorenobmann überreicht. Sobald die ersten 5 Probetrainings absolviert sind, wird der Spielerpass, falls nötig, beim Fussballverband mittels Anmeldeformular angefordert. Gleichzeitig wird der Jahresbeitrag fällig. Wird der Jahresbeitrag nicht bezahlt, wird das Kind vom Trainings- und Spielbetrieb ausgeschlossen.

6 Die Eltern

Aus den bisherigen Ausführungen geht klar hervor, dass die Eltern eine wichtige Rolle im Kinderfussball spielen. Auf der einen Seite sieht der Verein sie gerne als hilfreiche Mitarbeiter, auf der anderen Seite sind sie zum Teil als fanatische, einseitige Begleiter weniger erwünscht. Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass kaum in einem Fussballverein auf die Mitwirkung von Eltern im Kinderfussball verzichtet werden kann. Dieser Aspekt muss also die Zusammenarbeit zwischen Juniorentrainer und Eltern bestimmen.

Am Anfang jeder Saison sollte jeder Trainer einen Elternabend mit folgenden Schwerpunkten durchführen:

- Verhalten der Eltern beim Spiel und beim Training
- Abmelden
- rechtzeitiges Erscheinen zum Spiel oder Training
- Abgabe einer Mannschaftsliste, eines Trainingsplanes, eines Spielplanes sowie einer Regelliste an die Eltern

Natürlich sind auch die schriftlichen Aufgebote zum Match oder Turnier (G- bis C-Junior) eine Selbstverständlichkeit.

Um das Verhältnis zu den Eltern verbessern zu können, kann man auch ausserordentliche Anlässe mit den Junioren durchführen und die Eltern miteinbeziehen.

Da die Kinder stark im Elternhaus verankert sind, haben die Eltern einen grossen Einfluss. Als Trainer müssen Sie die Eltern **informieren**, beraten und mit ihnen zusammenarbeiten.

Mögliche Punkte :

- Fairness
- Hygiene (Duschen,...)
- Ausrüstung (Nockenschuhe, Bälle, Schienbeinschoner, ...)
- Kind nicht überschätzen
- Lob / Kritik (im richtigen Verhältnis)
- Interesse zeigen für den Sport ihres Kindes
- usw.

Eltern oder Trainer stehen alleine im Kinderfussball auf verlorenem Posten.

In der Zusammenarbeit müssen zwei Regeln, bei denen auch die Umkehrung gilt, beachtet werden:

- **Eltern sollten die Anweisungen des Trainers akzeptieren und nicht bekämpfen.**
- **Eltern dürfen den Trainer im Beisein der Kinder nicht blossstellen oder lächerlich machen.**

7 Das Training

7.1 Stellenwert

Das Training dient in erster Linie der Förderung der technischen, koordinativen und taktischen (ab D-Junioren) Faktoren. Zwischen diesen Faktoren kann Wechselwirkung bestehen.

7.2 Grundsätze

- **Trainiere altersgerecht:** nicht einfach das Training der Aktiven übernehmen. Allgemein gilt: Je jünger die Junioren, desto mehr muss der reine Spielgedanke im Zentrum stehen.
- **Trainiere mit einer Saisonplanung:** Um dieser Anforderung gerecht zu werden, benötigt der Trainer unbedingt eine Saisonplanung in groben Zügen, die die Zielsetzung für die Mannschaften beinhaltet.
- **Trainiere vorbereitet:** Der Trainer bereitet jedes Training schriftlich vor, weil der vorbereitete Trainer besser trainiert.
- **Trainiere zielgerichtet:** Setze Schwerpunkte für eine Trainingseinheit. Sie darf nicht zu viele Komponenten beinhalten (z.B. 1. Übung Kopfball, 2. Übung Schuss, 3. Übung Passen usw.). Lieber nur etwas trainieren und dafür Variationen einbauen. Zielgerichtet heisst aber auch, folgende Richtlinien zu befolgen:
 - Vom Bekannten zum Unbekannten.
 - Vom Einzelnen zum Zusammengesetzten.
 - Vom einfachen zum schwierigen
- **Trainiere mit vielen Wiederholungen:** Nur eine hohe Anzahl von Wiederholungen eines Elements verspricht den Erfolg

- **Trainiere und korrigiere:** vor allem beim Techniktraining müssen Fehler sofort korrigiert werden, damit sie nicht zu Automatismen werden, die später nur noch schwer zu ändern sind.

Bei den Fehlerkorrekturen gelten folgende Grundregeln:

- Nur zum Thema / zur Sache (nicht zur Person) korrigieren.
 - Nur den Hauptfehler korrigieren.
 - Aufmunternd korrigieren.
 - Fehler nicht vordemonstrieren, sondern den richtigen Bewegungsablauf zeigen.
- **Trainiere mit Lernzielkontrollen:** Ab den D-Junioren können von Zeit zu Zeit Lernzielkontrollen eingebaut werden.
 - **Trainiere immer beidfüssig** und stelle sicher, dass jeder Junior mit mindestens einem Ball trainiert.
 - **Trainiere kindergerecht:** Nutze den natürlichen Bewegungsdrang und die kindliche Spielfreude und Sorge dafür, dass alle Kinder in Bewegung sind. Kinder suchen und brauchen (persönlich) Erfolgserlebnisse. Kinder bedürfen immer wieder die Anerkennung der Trainer. Alle Spieler kommen auf Positionen zum Einsatz. Verwende eine einfache, den Kinder angepasste Sprache bei Anweisungen (auf gleicher Höhe, z. B. kniend). Gehe individuell auf den Lernprozess der Kinder ein.

7.3 Der Trainings-Aufbau

Die Trainingslektion im Juniorenfußball ist in fünf Teile gegliedert:

Einstimmen – Spiel 1 – Üben – Spiel 2 – Ausklingen

Wer sein Training so aufbaut, trainiert nach der **GAG - Methode (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, der dem Bedürfnis der Kinder nach Abwechslung und Vielfalt gerecht wird.

7.4 Das Lektionsschema

Phase	Thema	Inhalt	Zeit
Einstimmen	Spielerisches Bewegen	Ein kleines Spiel danach koordinative Übungen Beweglichkeit oder Schnelligkeit	15 Minuten
Spiele G	Spiel 1	Ein Spiel mit bestimmten Aufgaben, die dem Lektionsschema entsprechen 5:5 , 4:4 , 3:3 , 2:2 , 1:1 oder in Unterzahl 3:2 , 4:3 , 5:4	15 – 20 Minuten
Üben A	Nur 2 Teile aus den folgenden auswählen	<p>Technische Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ballführen – Torschuss – Zuspiel – Ballannahme – Kopfball <p>Koordinative Fähigkeiten</p> <p>Spielverständnis schulen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Raumaufteilung <p>Vierer-Drill In jedem Training ein Drill</p> <p>Übungsspiel mit bestimmten Aufgaben zum Thema</p>	20 – 30 Minuten
Spiele G	Spiel 2	Freies Spiel mit den Zielen: Spießfreude, Kreativität Der Trainer zieht sich zurück: – Beobachten – Loben und aufbauende Kritik	15 – 20 Minuten
Ausklängen	Spielerisches Auslaufen	Kooperatives Spiel oder Wahrnehmungsspiel oder Auslaufen mit lustigen Aufgaben Ein paar Worte des Trainers – Loben und aufbauende Kritik	10 Minuten

Einstimmen:

Das Training beginnt mit einer spielerischen Form, welche dazu dient, die Kinder zu sammeln, motivieren und vorzubereiten, sich in den kommenden Sequenzen konzentrieren zu können.

Spiel 1:

Die Grundlage für das Spiel 1 ist der Trainingschwerpunkt. Wenn man sich als Ziel gesetzt hat, die Kopfballfähigkeit zu verbessern, sollte man in diesem Teil ein Spiel wählen, welches vorwiegend Kopfbälle beinhaltet (2:2 nur Kopfballtore).

Üben:

In diesen Teil wird der Schwerpunkt (z.B. Kopfball) in verschiedenen Variationen geübt (z.B. 4er Drill Kopfball).

Spiel 2:

Das Spiel 2 dient ganz dem Spielerlebnis. Dies ist der wichtigste Teil des Trainings. Kinder brauchen das Spiel. Es gibt keine Aufträge, es gibt keinen Zwang mehr. Der Trainer zieht sich zurück und ist nur stiller Beobachter.

Ausklingen:

In diesem Teil sollte man die Kinder wieder zusammenführen, die Emotionen aus dem Spiel 2 wieder beruhigen und einen harmonischen, gemeinsamen Abschluss finden.

7.5 Die koordinativen Fähigkeiten

Definition des Begriffes „koordinative Fähigkeiten“:

„Die koordinativen Fähigkeiten sind Grundlage für das Bewegungsklernen und beeinflussen sowohl die technisch-taktische als auch die konditionelle Entwicklung. Für das Fussballspielen sind sie deshalb unverzichtbare Lern- und Leistungsvoraussetzungen.“

Im Allgemeinen gilt: Je besser die koordinativen Fähigkeiten, desto besser die technischen Fertigkeiten.

Deshalb gilt:

In jedem Training dieser Alterskategorien müssen die koordinativen Fähigkeiten trainiert werden!

Die fünf verschiedenen Koordinationsfähigkeiten

Koordinative Fähigkeit	Beschreibung	Beispiele
Orientierungsfähigkeit	Sich auf dem Platz zurecht finden, antizipieren (Situationen voraussehen)	Position von Mitspielern und Gegnern erkennen
Reaktionsfähigkeit	Informationen schnell aufnehmen, analysieren und „antworten“ (reagieren)	Im Spiel auf neue Situationen reagieren
Differenzierungsfähigkeit	Krafteinsatz dosieren können	ein Zuspiel zum Mitspieler (nicht zu scharf, nicht zu kurz)
Rhythmisierungsfähigkeit	Fähigkeit, einen Bewegungsablauf dynamisch und rhythmisch zu gestalten	den Ball führen und dann eine Körpertäuschung/Finte einbauen
Gleichgewichtsfähigkeit	Gleichgewicht halten können	die Landung nach einem Kopfball

7.6 Der 4er-Drill

Der 4er-Drill ist die beste Methode zur Schulung eines Bewegungsablaufes (z.B. Kopfball). Er hat nur einen positiven Effekt, wenn er in jedem Training über mehrere Wochen wiederholt wird. Die 5 Vierer-Drills (Ballführen, Zuspiel, Torschuss, Ballannahme und Kopfball) sind im Buch „1020 Spiel und Übungsformen im Kinderfussball“ von B. Bruggmann genau beschrieben.

Wichtige Informationen zu den Vierer-Drills:

- In jedem Training (Übungsteil) einen Vierer-Drill durchführen.
- Den gleichen Drill in mehreren Trainings hintereinander durchführen (Lerneffekt).
- Mit der Zeit kennen die Spieler jeden Drill: kleinerer organisatorischer Aufwand.
- Ein Drill läuft ohne Unterbrechung zwischen sieben und zehn Minuten.
- In den Drills wird die Beidfüßigkeit sowie das aufschauen konsequent geübt.
- Der Trainer korrigiert individuell.


7.7 Hausaufgaben

Um eine Verbesserung in bestimmten Techniken zu erzielen, sollten die Kinder (ab D-Junioren) auch selbstständig üben.

Daher soll der Trainer aus den Bereichen Jonglieren, Ballführen/Ballgefühl, Finten/Tricks, Passen und Schiessen Hausaufgaben aufgeben, die die Kinder üben können (z.B. Jonglieren Fuss–Knie–Kopf).

Die Kontrolle dieser Hausaufgaben soll in Tests mit Wettkampfcharakter in Training erfolgen.

7.8 Symbole für die Trainingsvorbereitung

Zeichen	Bedeutung	Zeichen	Bedeutung
●	Ball	● —————→	Weg des Balles
● 	Weg des Spielers mit Ball	-----→	Weg des Spielers ohne Ball
X	Spieler der eigenen Mannschaft	O	Spieler der gegnerischen Mannschaft
A, B, C, usw.	Spielerbezeichnung	A, A1, A2, A3, usw.	Position des Spielers A

7.9 Merkmale für ein effizientes Techniktraining

Auf folgende Punkte gilt es beim Techniktraining besonders zu achten:

- **Stoffauswahl**
 - möglichst viele Ballkontakte pro Einheit („**1000 Ballberührungen**“ pro Training)
 - Situationsbezogene technische Lösungen trainieren, d.h. Situationen, welche im Spiel vorkommen (z.B. Ballannahme und Ballmitnahme, Flachpass)

-
- **Methodischer Aufbau des Techniktrainings**
 - Alters- und stufengerechter Wechsel von Spielen und Üben.
 - GAG-Methode, wobei im analytischen Teil speziell auf die korrekte Ausführung geachtet wird und unbedingt korrigiert werden muss (Übungs- und Drillformen).
- **Methodik des Coaching**
 - vom Einfachen zum Schwierigen!
 - vorzeigen und erklären. Der Junior versteht die Zielsetzung und hat eine präzise Sollwertvorstellung
 - Organisation, Gruppengrösse, Platz- und Materialausrüstung ermöglichen möglichst viele Ballkontakte
 - kleine und ausgeglichene Gruppe vereinfacht das Coaching
 - präzise, zielbezogene und unmittelbare Korrektur von fehlerhaften Bewegungsausführungen. Korrektur des Hauptfehlers!
 - beharrlich weiter trainieren, auch wenn nicht immer alles beim ersten Mal klappt. Die Junioren motivieren.
 - trainiere beidfüssig!
- **Lernaktivität der Junioren**
 - Konzentration und Aufmerksamkeit. Das Wichtigste sehen, spüren und hören
 - Selbständigkeit verlangen (Motivation)
 - Bewegungsvorstellung verbalisieren und speichern
- **Kindergerechtes Training**
 - Den natürlichen Bewegungsdrang und die kindliche Spielfreude dafür nutzen, dass alle Kinder in Bewegung sind.
 - Kinder suchen und brauchen (persönliche) Erfolgserlebnisse.
 - Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz.
 - Verwende eine einfache, den Kindern angepasste Sprache bei Anweisungen (auf gleicher Höhe, z.B. kniend)
- **Regelmässigkeit**
 - zwei Mal in der Woche, um Fortschritt zu erreichen.
 - Gleiche technische Ausführung über mehrere Wochen fokussieren und festigen (Trainingsplanung, Schwerpunkte setzen)
 - Übungsgelegenheiten auch ausserhalb des organisierten Trainings. „Hausaufgaben“ geben.
- **Trainingsfeld und Material**
 - für jeden Junior mindestens ein Ball im Training!
 - breites Angebot an Hilfsmittel wie verschiedenartige, bewegliche Tore, Hütchen, Reifen, verschiedene Bälle (Grösse und Härte) etc.

8 Das Spiel

8.1 Der Juniorentrainer als Coach

Jedes Spiel ist für die Kinder etwas Besonderes. Das bedeutet für den Trainer, dass er hier in pädagogischer, aber vor allem auch in fachlicher Hinsicht gefordert ist. Der Trainer freut sich gemeinsam mit seinen Spielern über gelungene Aktionen, gibt Raum um Erlerntes auszuprobieren und bei Nichterfolg unterstützt er die Spieler mit positiven, aufmunternden Worten. Für den Trainer gilt es ebenfalls, die Spieler aufs Neue zu motivieren,

auch wenn ihnen Fehler unterlaufen. Aber auch der Erfolg will den Kindern situationsgerecht vermittelt sein.

Folgende Punkte sollte ein Trainer beachten:

- Trainer und Spieler müssen pünktlich sein
- Wenn ein Spieler nicht am Spiel teilnehmen kann, muss er sich frühzeitig abmelden
- korrekte Ausrüstung der Spieler beachten (z.B. Schienbeinschoner, Trainer bei kalter Witterung etc.)
- Die Verpflegung vor dem Spiel ist wichtig. Keine schwer verdaulichen Sachen kurz vor dem Spiel einnehmen (Pommes Frites, Hamburger etc.), sondern Kohlenhydrate essen (Spaghetti etc.)
- Wichtig ist auch, dass die Spieler genügend trinken (keine kohlenensäurehaltigen Getränke)

8.2 Grundsätze für das Spiel

Die Spielvorbereitung oder Spielbesprechung hat in dieser Altersstufe vorwiegend pädagogische Aspekte. Der Trainer sollte folgende Punkte deutlich machen:

- Der Sieg wird angestrebt, aber nicht unter allen Umständen! Daher steht nicht das Spielergebnis im Vordergrund, sondern die Freude am Spiel selbst.
- Alle spielen gleichlang und gleichviel, egal ob jemand ein besserer oder schlechterer Fußballspieler ist.
- Alle spielen auf jeder Position, es gibt noch keine Spezialisierung (G- bis E-Junioren) auf die einzelnen Positionen (viele Aus- und Einwechslungen).
- Spieler dürfen Fehler machen. Durch gemeinsamen Einsatz versuchen alle Mitspieler, den Fehler wieder wettzumachen.
- In der Kabine werden das „Spielsystem“ und die Aufstellung erklärt und genaue Aufgaben erteilt.

8.3 Vor dem Spiel

- Begrüssung der Spieler per Handschlag
- Begrüssung des gegnerischen Trainers und des Schiedsrichters (falls vorhanden)
- Mannschaftsbesprechung in der Kabine oder auf dem Feld
- gegenseitige Passkontrolle der Spieler (D-Junioren)
- Zielsetzungen und genaue Aufgaben für die Spieler bekannt geben
- Einlaufen (Koordinationsübungen, verschiedene Pass-Torschussspiele, kleine Gruppenspiele)
- unmittelbar vor Spielbeginn die Spieler nochmals zusammen nehmen und letzte Vorbereitungen treffen

8.4 Während dem Spiel

- Beobachten der eigenen Mannschaft
- Coaching (einfache, ruhige und gezielte Anweisungen an die Spieler)
- Auswechslungen tätigen (alle Spieler kommen zum Spielen)
- Faires Verhalten gegenüber Schiedsrichter, Gegner, Zuschauer etc.

8.5 In der Halbzeitpause

- Ruhe! Erholung und Pflege (Trinken etc.)
- Informieren: Wichtigste 2-3 Punkte auswählen; Aufgabenorientiert und nicht fehlerzentriert
- Kurze und klare Anweisungen geben (weniger ist oft mehr)
- Motivieren, aufmuntern: Atmosphäre der Zuversicht schaffen

8.6 Nach dem Spiel

- Shake Hands mit anderem Trainer und dem Schiedsrichter
- Mannschaft zusammen nehmen
- Kurzmitteilung über Geschehenes, gratulieren, trösten
- Keine (Einzel-) Kritik!
- Information, wie es weitergeht (nächstes Training, nächster Treffpunkt etc.)
- Nach Kontrolle der Kabine Verabschiedung der Spieler per Handschlag

9 Kinderschutz

Kinder und Jugendliche sollen nicht nur sportlich Fortschritte machen, sondern auch in ihrem sozialen Verhalten. Dabei ist es wichtig, dass sie im Club vor Gewalt und Misshandlungen geschützt sind.

9.1 Mögliche negative Erlebnisse

Durch andere Kinder und Jugendliche:

- Mobbing im Team: z.B. von schwächeren Spielern, Neulingen
- rassistische Diskriminierung: z.B. dunkelhäutiger Spieler, oft auch durch ethnische Gruppen
- körperliche Gewalt: Prügeleien, Attacken auf dem Spielfeld
- sexuelle Gewalt: erniedrigende Kommentare unter der Dusche, Zwang zum Mitmachen bei sexuellen Aktivitäten

Durch Trainer und andere Betreuungspersonen

- körperliche Fehlhandlungen: zu hartes Training, Missachtung von Verletzungsgefahr
- emotionale Fehlhandlungen: vernichtende Kritik, Nicht-Anerkennen von Fortschritten
- Vernachlässigung: der Witterung nicht angepasste Kleidung, Verweigerung notwendiger medizinischer Hilfe
- Tolerieren von / Animieren zu Alkohol-, Nikotin- oder Drogenkonsum oder Doping
- Sexuelle Übergriffe: Berührungen an intimen Körperstellen, Begaffen von Kindern und Jugendlichen unter der Dusche, sexistische Sprüche und Witze etc.

9.2 Haltungen zur Vermeidung negativer Erlebnisse

Vor allem Siegen-Wollen sind die folgenden Werte zu beachten:

- Teamgeist: Wir machen einander nicht schlecht - auch dann nicht, wenn wir enttäuscht sind.
- Einsatz: Alle geben ihr Bestes – und vertrauen darauf, dass auch die andern das tun.
- Fehler: sind erlaubt, wir wollen daraus lernen – und wir akzeptieren, dass es seine Zeit braucht.
- Beachten von Fortschritten: Nicht alle sind gleich gut, aber alle sollen besser werden.
- Fairplay: Sport ist Kampf unter vollem Einsatz unter Einhaltung der vorgegebenen Regeln und immer mit Respekt vor der Persönlichkeit der Mitspieler, Gegner und Schiedsrichter.

Trainer und Betreuer sind verantwortlich für die Beachtung dieser Werte. Sie setzen sie durch im Team, sie sprechen auch Eltern darauf an, wenn diese Spiel und Verhalten von Spieler destruktiv kritisieren. Das kann sofort geschehen, doch manchmal ist es sinnvoller zu warten, bis die grösste Wut vergangen ist.

Für die Trainer selber sind im «**Ehrenkodex: 15 Siege**» des SFV diese und weitere Werte festgehalten. Der Ehrenkodex ist eine verbindliche Grundlage für alle Tätigkeiten mit Kindern und Jugendlichen.

Innerhalb des Clubs ist Einigkeit in diesen Fragen wichtig. Sie müssen deshalb periodisch besprochen werden. Ebenso soll das Vorgehen geregelt werden, wenn einzelne Verantwortliche sich nicht gemäss diesen Werten verhalten.

9.3 Konkrete Massnahmen zum Kinderschutz

Die folgende Liste ist als Anregung gedacht und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

1. Wenn im Team eine miese Stimmung ist, muss das vor allem anderen bearbeitet werden, indem man darüber spricht und die Werte/Haltungen wieder klärt. Bei Krisen kann/soll ein weiterer Funktionär beigezogen werden.
2. Dasselbe gilt, wenn es einem einzelnen Spieler schlecht geht. Oft zeigt sich das in störendem Verhalten, das zwar gestoppt werden muss, das aber auch als Hinweis auf eine Missstimmung ernst genommen werden soll. In solchen Situationen ist das Gespräch mit einem Spieler aktiv zu suchen.

Zeigen sich dabei grosse Probleme, müssen weitere Hilfsstellen (Jugendberatung, Tel 147) beigezogen werden.
3. In Verein wird eine Kontaktperson (inkl. Telefonnummer) bekannt gegeben. Kinder oder Jugendliche können hier ihre Sorgen und Nöte zur Sprache bringen.
4. Arbeiten am guten Klima im Team: gesellige Aktivitäten: gemeinsam Kochen, Bowlen, Spass haben. Gute gemeinsame Erlebnisse können beispielsweise rassistischen Tendenzen vorbeugen.
5. Besprechen der aufgeführten Werte. Ab und zu Gesprächsrunden einbauen: sind wir auf dem richtigen Weg diese Werte zu beachten? – Gerade in guten Zeiten ist dies wichtig!
6. Einbezug der Eltern durch Erklärung der Werte.
7. Nachfragen beim Austritt eines Kindes: war alles ok? Gab es „ungute“ Erfahrungen, die noch zu Konsequenzen führen müssen?

9.4 Mittel gegen sexuelle Übergriffe

1. **Regeln im Club:** Heikle Situationen werden periodisch besprochen, eine gemeinsame Politik in diesen Fragen wird beschlossen resp. bekräftigt, das Vorgehen bei einem Verdacht wird geklärt. Dabei soll bewusst eine Normalität gewahrt werden: gute Körperkontakte sollen weiterhin gestattet sein, ebenso auch intensivere Betreuungsbeziehungen.
2. **Schutz der Intimsphäre:** die Intimsphäre der Kinder und Jugendlichen wird so gut wie möglich geschützt. Duschen werden nur im Notfall betreten, Garderobenaufenthalte sind auf das Notwendigste zu beschränken, allenfalls mit zusätzlichen Betreuungspersonen abzusichern. Kinder mit Schamgefühlen werden respektiert (Badehosen-Erlaubnis) und dieser Respekt ist bei anderen Kindern durchzusetzen.
3. **Trainer** sind wenn immer möglich **zu zweit aktiv**. In Kinder- und Damenmannschaften wenn möglich mit einer Frau.
4. **Transparenz gegenüber Eltern:** Die Clubregeln werden den Eltern bekannt gegeben, ebenso eine Kontaktperson, an die sich die Eltern oder Kinder wenden können bei ungunstigen Erfahrungen oder Beobachtungen.
5. **Rückfragen:** Bei neuen Trainern wird systematisch am Herkunftsort oder bei den letzten Vereinen nachgefragt, ob die Beziehungen zu den Kindern und die Arbeit in Ordnung waren.

6. **Fachstellen bei Verdacht:** Wenn konkrete Vorwürfe oder Verdächtigungen vorliegen, soll eine Fachstelle (mira, 079 343 45 45) oder FVRZ Sekretariat 044/732 22 22 kontaktiert werden.
7. Thema in clubinternen **Weiterbildungen** behandeln.

10 Medizinische Aspekte

10.1 Verhalten bei Verletzungen

10.1.1 Kurzregel für akute Sportverletzungen: **P E C H**

- P** = Pause (Ruhe)
- E** = Eis (Kühlen)
- C** = Kompression (elastische Binde)
- H** = Hochlagerung

Diese Sofortmassnahmen gelten für alle frischen Verletzungen!
Ziel: Schadenbegrenzung, schnelle und vollständige Ausheilung.

10.1.2 Optimales Vorgehen bei „geschlossenen“ Verletzungen

(Muskel-, Sehnen-, Bänderverletzungen):

a) Sofortmassnahmen

- **Notwendige Hilfsmittel:** elastische Binde und Kühlmittel
- Je rascher die Massnahmen durchgeführt werden, desto besser.

Mögliche Sofortmassnahmen sind:

- **Hochlagern**
- **Elastische Binde** (ca. 8 cm)
so fest um die verletzte Stelle wickeln, dass die Blutzirkulation nicht behindert wird.
Zeichen zu enger Bandage: Blässe, „Ameisenlaufen“ oder Gefühllosigkeit.
Die Kompression vermindert Blutergussentwicklung und Schwellung.
- **10 Minuten darüber Kühlen**
mit einer Kältepackung oder einem Plastiksack gefüllt mit Wasser und Eis.
Die Eisbehandlung niemals übertreiben (Kälteschäden!).
Ideal: 10 Minuten über die elastische Binde kühlen, stündlich, später alle 2 bis 3 Stunden (nur 10 Minuten!) während des ersten Tages wiederholen.
Kälte limitiert Schwellung, Schmerzen, Muskelverspannung und Gewebeerstörung durch den zellulären Stoffwechsel.
- **Ruhigstellen**
mit geeigneten Bandagen, Schienen oder durch Fixierung an benachbarte Extremität (Finger, Bein).

Verboten sind: Wärme, Massage, weitere Belastung der Verletzung!

Ziel: Diese Vorgehensweise sollte zur Routine werden!
Jeder Sportler und Betreuer sollte immer in der Lage sein diese Sofortmassnahmen unmittelbar nach der Verletzung durch zu führen.

Arzt beiziehen bei

- starker Schwellung, enormen Schmerzen, Fehlstellung und Gebrauchsunfähigkeit. Es gilt mittels Röntgenuntersuchung eine Fraktur auszuschliessen (Sportarzt, Notarzt, Spital).
- einer offenen Verletzung (blutende Wunde). Dies benötigt eine fachgerechte Behandlung.

Schürfungen

desinfizieren und sich versichern, dass ein Tetanusschutz besteht!

Medikamentöse Therapie

abschwellende, schmerzlindernde Mittel: z.B. Voltaren, Ponstan, Brufen, ... (Vorsicht: Verträglichkeit)

b) Frühmassnahmen (Vorgehen am nächsten Tag)

Fortsetzung der Sofortmassnahmen.

Bei grossem Bluterguss, starker Schwellung und Unfähigkeit, die verletzte Struktur auch nur leicht zu belasten: Arztbesuch!

Er wird die nötigen Abklärungen vornehmen und die korrekte Therapie einleiten zur raschmöglichen Rehabilitation.

Eventuell physikalisch-therapeutische Unterstützung.

c) Langzeitmassnahmen

Die optimale Rehabilitation ist abhängig von der verletzten Struktur und dem Ausmass der Verletzung.

Ersatztraining und die Zusammenarbeit zwischen Sportler (Sofortmassnahmen, Kooperation), Trainer (Ersatztraining), Therapeut (optimale Physio) und Arzt (Diagnose, Therapieplan) muss funktionieren!

Muskelverletzungen können 3 Wochen, Bänder- und Sehnenverletzungen 6 Wochen oder länger dauern.

10.1.3 Hirnerschütterung (SHT)

10% aller Sportunfälle sind Schädel-Hirn-Traumen (SHT)! – Davon 80% leichter Natur!

Beachte: auch nach leichten SHT kann es zu lebensbedrohlichen Komplikationen durch eine innere Blutung oder eine Hirnschwellung (Ödem) kommen!

Hauptsymptome der Hirnerschütterung:

Posttraumatische Verwirrtheit:

Spieler ist nach der Erschütterung zurzeit, zum Ort und zur Person nicht oder unscharf orientiert. (ev. Frage an den Patienten: „Was ist passiert?“ Er muss klare Antwort geben können.)

Bewusstlosigkeit

Patient ist nicht weckbar, Augen bleiben auf Rufen und Schmerzreize geschlossen.

Vorgehen bei Hirnerschütterung (Nicht weiterspielen!):

Bei den obigen Symptomen und/oder bei Kopfschmerzen und Übelkeit ist Weiterspielen verboten!

Bei anhaltenden Beschwerden: Arztkonsultation oder Spitaleinweisung.

Der Spieler muss in den folgenden 24 Stunden regelmässig kontrolliert werden, um eine Verschlechterung des Zustandes nicht zu verpassen.

Bei Bewusstlosigkeit: Halswirbelsäulefixation und Arzt beiziehen.

Bemerkung:

Mit der Spitalweisung ist die Beobachtung der neurologischen Symptome gewährleistet, so dass bei Komplikationen rechtzeitig eingegriffen werden kann!

Wichtig:

- Gefährlich ist, wenn ein zweites SHT auftritt! Deshalb braucht es nach einer Hirnerschütterung eine beschwerdefreie Zeit von mindestens einer Woche!
- Bei wiederholten SHT ist unter Umständen eine Sportpause von einem halben bis ganzen Jahr sinnvoll!
- Keine Aspirin oder ähnliche Schmerzmittel wegen Gefahr innerer Blutung bei SHT!
- Kleine chronische Blutungen nach SHT sind möglich und äussern sich mit Kopfschmerzen.

11 Links und wichtige Papiere

- www.fcelgg.ch
- www.fvrz.ch – Ausbildungsdossier
- www.fvrz.ch - Support Vereinsführung
- www.mira.ch - Kinderschutz
- www.football.ch - Juniorenfussball - Kinderfussball
- www.football.ch - Dokumentationen
- www.dfb.de - Trainingsgestaltung
- www.easy2coach.de - Software für Trainingsgestaltung etc.
- Weisungen / Richtlinien / Infos – Für Trainer vom FC Elgg
- Anmeldeformular
- Schlüsselquittung – Garderoben-, Tore- und eventuell Lichtschlüssel
- Trainerentschädigungen
- Spesenreglement
- Mitgliederbeiträge

Massnahmen bei Notfällen

Schauen

- **Situation überblicken**
 - Was ist geschehen?
 - Wer ist beteiligt?
 - Wer ist betroffen?

Denken

- **Folgegefahren für Helfer und Patienten erkennen**
 - Gefahr für Unfallopfer?
 - Gefahr für Helfende?
 - Gefahr für andere?

Handeln

- **Sich selbst vor Gefahren schützen**
 - Was ist geschehen?
 - Wer ist beteiligt?
 - Wer ist betroffen?

Fachhilfe alarmieren 144

Hilfsmittel zur Unterstützung bei den lebensrettenden Sofortmassnahmen können Sie bestellen beim Schweizerischen Samariterbund unter www.samariter.ch oder Telefon 062 286 02 86.

Massnahmen bei Bewusstlosigkeit

- **Nichts zu trinken geben**
- **Den Bewusstlosen sofort in Bewusstlosenslage bringen**
- **Alarmieren 144**

Jeder Bewusstlose wird ohne Ausnahme in die Bewusstlosenslagerung gebracht.

Bewusstlosenslagerung

- **Kopf sorgfältig nach hinten, Gesicht schräg nach unten drehen (freier Abfluss aus dem Mund)**
- **Den Patienten dauernd überwachen**
- **Den Patienten mit einer Decke oder Jacke zudecken**

Ursachen

- Schädigung des Gehirns durch Sauerstoffmangel, Vergiftung oder Verletzung

Gefahren

- Schluckreflex und Hustenreflex fehlen beim Bewusstlosen meistens
- Die Atemwege werden durch die zurückfallende Zunge, durch Fremdkörper oder Blut und Erbrochenes blockiert.

Wichtige nationale Rufnummern

Sanität	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Rega (Inland)	1414
Toxologie-Informationen	044 251 51 51
Dr. med.	052
Dr. med.	052
Dr. med.	052
FVRZ-Helpline	0800 957 957

Inhalt einer Alarmmeldung

- **wer**
- **was ist passiert**
- **wann**
- **wo**
- **wie viele Patienten**
- **weitere Gefahren**

Massnahmen bei Blutungen

- **Verletzte Person flach lagern**
- **Verletzten Körperteil hochhalten**
- **Fingerdruck an geeigneter Stelle**
- **Blutung mit Druckverband stoppen**
- **Nach der Blutstillung den verletzten Körperteil hochlagern und ruhig stellen**
- **Fachhilfe anfordern (144)**

Massnahmen bei Schock

- (Massive Störung der Blutversorgung im Körper)
- **Unnötige Bewegungen und Schmerzen vermeiden**
 - **Betroffene beruhigen, gut zusprechen**
 - **Vorhandene äussere Blutungen stillen**
 - **Nichts zu trinken geben**
 - **Vor Kälte und übermässiger Hitze oder Sonne schützen**
 - **Fachhilfe anfordern (144)**

Lagerung eines bewusstlosen Schockpatienten Wache Schockpatienten flachlegen



Möglicher Inhalt des medizinischen Koffers

Ein gut ausgerüsteter medizinischer Koffer macht nur einen Sinn, wenn er immer griffbereit ist und wenn er ständig aktualisiert (Ablaufdaten, Ersatz, ...) wird.

- Desinfektionsmittel**
 - Nichtalkoholische Desinfektionsmittel (Hibidil, Merfen)
 - Getränkte Gazeplätzchen (Soffratule, Fucidine)
 - Evtl. Desinfektionsspray (Schürfungen)
 - Evtl. Seifenlösungen (z.B. Lubex)

- Heftpflaster**
 - Wundschnellverband in verschiedenen Grössen
 - Heftpflaster-Rolle schmal und breit (evtl. Hypoallergen)
 - Tape-Verband-Rollen 3.7 cm (z.B. Leucotape Beiersdorf)
 - Selbstklebender Verband (z.B. Mefix, Beiersdorf)
 - Verbandklammern

- Instrumente**
 - Scheren
 - Pinzette
 - Sterile Nadeln (Injektionsnadeln) zum Aufstechen von Blasen
 - Taschenlampe

- Verbände**
 - Elastische Binden 4.6 und 8 cm
 - Selbstklebende, elastische Binde (z.B. Elastoplast)
 - Selbsthaftende Gazebinde 4.6 cm (z.B. Elastomull haft)
 - (Selbstklebender) Schaumgummi zur Polsterung
 - Gazetupfer steril
 - Gazekompressen zur Abdeckung, nichthaftend (z.B. Telfa)

- Spezielles**
 - Zweite Haut (z.B. Spenco 2 Skin)
 - Blutstillende Watte (z.B. Hämo-Stop)
 - Sterile Wundstreifen (z.B. Steri-Strip)
 - Gummihandschuhe (blutende Wunden)

- Diverses**
 - Entzündungshemmendes Gel, Creme oder Spray (z.B. Sportusal)
 - Vaseline
 - Feuerzeug
 - Eis: Als crushed ice oder Eiswürfel in Isolierbehälter mit Wasser als Cold-Pack (in Isolierbehälter) als Einmal-Eispackung (chemische Kühlung)
 - Kaltes Wasser ist zu wenig kühl (aber besser als nichts)
 - Eis nie auf blosser Haut auftragen (Verbrennungsgefahr)
 - Eisspray nur in die Hand eines erfahrenen Benutzers

Trainingsplan F- bis D-Junioren

	F-Junioren	E-Junioren	D-Junioren
Koordinative Fähigkeiten		Alle 5 Faktoren gezielt trainieren; mit und ohne Ball jedoch nicht sportartbezogen. aber nur spielerisch; vermehrt auf Fussball bezogen. Am besten als regelmäßiger Bestandteil des Trainings.	
Laufschulung		Sollte so oft wie möglich geübt werden, z.B. Parcours über verschiedene Hindernisse	
Beweglichkeit	Noch nicht		Gymnastik mit und ohne Ball, erste leichte Dehnübungen
Schnelligkeit	In spielerischer Form (Stafetten, Wettkämpfe)	nur Reaktions-schnelligkeit, aber auch Aktionsschnelligkeit
Ausdauer	Schulung in kleinen Spielen		
Kräftigung	Noch nicht		
Schnellkraft	Noch nicht		
Stehvermögen	Noch nicht		
Ballgefühl	Einführung und Schulung so oft wie möglich (siehe Video von Coerver)	Schulung Übersteiger, Einführung der Schussfinfe, Körper-tauschung mit Austauschschritt, weitere Tricks	Schulung so oft wie möglich
Finten / Dribbeln	Einführung Übersteiger		Schulung aller möglicher Tricks
Passen / Flanken	Einführung von Innenristpass	Schulung Innenristpass	Schulung von Innen- und Vollrist-Pass sowie Flanken, Einführung von weiten Pässen und Direktspiel
Ballan- und -mitnahme	Einführung von Ballannahme mit dem Fuss	Einführung Ballan- und -mitnahme mit dem Fuss	Einführung Ballan- und -mitnahme mit dem Fuss, Einführung Ballannahme mit Brust, Knie und Kopf
Schiessen	Einführung von Innenristschüssen (aus dem Lauf)	Schulung von Innen- und Vollristschüssen (immer aus dem Laufen, nie aus dem Stand)	Schulung aller Schussarten (auf Präzision achten, nicht nur auf Schussstärke)
Kopfball	Einführung Kopfball mit Ballons, Schaumstoffballen	Schulung Kopfball	
Tackling	Noch nicht		Einführung
Zweikampfv erhalten	Einführung (viele Spiele 1:1 mit und ohne Tore)	Einführung und Schulung (viele Spiele 1:1 mit und ohne Tore)	Schulung, Einführung situatives Verhalten, z.B. Tackling (1,1, 2,2, 3,3)
Freilaufen / Raum aufteilung	Ausprobieren lassen in kleinen Spielen	Einführung (3:1, 4:2, 6:2 usw.)	Schulung (3:1, 4:2)
Mann- / Raumdeckung	Noch nicht	Einführung von Manndeckung	Schulung von Manndeckung
Anggriffslösung	Ball nicht planlos nach vorne spielen (Torwartauskick), sondern nach vorne „tragen“, durch Einzelaktionen oder Zuspiele		Einführung von Verhalten bei Ballgewinn
Offside	Noch nicht	Grundbegriffe	Einführung von situationsgerechtem Offsideverhalten (Ser)
Standardsituationen	Ausprobieren lassen	Technik Einwurf üben	Einführung von Freistößen, Eckbällen und Einwurf – in Angriff wie Verteidigung
Spielorganisation	Noch nicht		Selbstständige Organisation über die Mitspieler (z.B. ersetzen eines Mitspielers, wenn dieser sich von seiner Position löst)