

FC Märsstetten

Kinder- und Juniorenfußball

Spiel- und Ausbildungsphilosophie

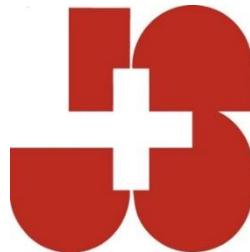




Einleitung

Die Ausbildungs- und Spielphilosophie des FC Märsstetten basiert auf den **Konzepten des Schweizerischen Fussballverbandes SFV und J+S** (Jugend und Sport).

Das folgende Dokument richtet sich an alle Trainer und Betreuer des FC Märsstetten. Es beschreibt die Art und Weise wie die fussballerische Ausbildung im Kinder-, und Juniorenfussball zu erfolgen hat - nach welchen **Prinzipien, Regeln und Grundsätzen**.





Spiel- und Ausbildungsphilosophie

Wer nicht genau weiss, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt. (Mark Twain)

Warum eine Philosophie?

- Die Spielphilosophie bestimmt die Spielqualität. Sie liefert uns (als Verein, Trainer), die **Beobachtungs- , und Analyse**kriterien für die weiteren Trainings und Spiele.
- Die Spielphilosophie orientiert die Gedanken und die Handlungen der Spieler und Trainer zu **einem gemeinsamen Ziel** hin. Sie vereint unsere Kräfte und erlaubt uns eine Fussballkultur zu entwickeln.
- Die Spielphilosophie ist auch der **Ausgangspunkt für die Ausbildungsziele**. Wir müssen trainieren wie wir spielen wollen und wir spielen wie wir trainieren.



Ausbildung Grundsätze

Bei der Arbeit mit unseren Junioren beachten wir die
„Charta der Rechte des Kindes im Sport“ .

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



***Panathlon International** ist ein internationaler Sportverband mit Sitz in Rapallo. Panathlon (griech.) beschreibt die Gesamtheit aller Sportdisziplinen. Die Bewegung Panathlon versteht sich als Dienst am Sport und an den Sportlern. Es hat ethische und kulturelle Ziele und beabsichtigt, die Werte des Sports zu vertiefen, zu verbreiten und zu verteidigen, die als ein Mittel der Bildung und der Erziehung der Person und als Mittel der Schaffung von Solidarität zwischen den Völkern angesehen werden. Panathlon International gehört den folgenden Verbänden / Vereinen an:*

AGFIS - General Association of International Sports Federations
CIFO - International Committee for Fair Play
UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
IAAF - International Association of Athletics Federations
International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE)
IOC - International Olympic Committee



Der Trainer

Das Anforderungsprofil eines Trainers im Kinder- und Juniorenfussball ist vielschichtig. Er ist **Erzieher, Zuhörer, Vaterfigur, Fussballer, Vorbild, Respektperson, Ansprechpartner – ein Allrounder!**

Zentrale Aufgaben die untrennbar voneinander sind:

- ❖ Die Beziehungsgestaltung zu den Kindern (Beziehung kommt vor Erziehung): Im Dialog mit den Kindern bringt der Trainer seine Anerkennung und Wertschätzung zum Ausdruck. Wertschätzung beeinflusst das Vertrauen der Kinder in das eigene Begabungspotential und damit die Umsetzung von Begabung in Leistung positiv.
- ❖ Die Gestaltung einer anregenden Lernumgebung. Die Kinder müssen vor herausfordernde (nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer), individuell angemessene Aufgaben gestellt werden, die mit Beharrlichkeit und Motivation gelöst werden können.

Quelle: mobilesport.ch



Der Trainer

Kompetenzen

Kompetenz	Beschreibung
Selbstkompetenz	❖ ist begeistert und begeistert andere ❖ lebt Fairplay vor ❖ ist sich seiner Wirkung bewusst ❖ nimmt sich zurück, ist kein Selbstdarsteller
Sozialkompetenz	❖ denkt und handelt vom Kind aus (Empathie) ❖ pflegt die Beziehungen zu Eltern, Trainerkollegen, Schiedsrichtern und im Verein ❖ kann zuhören, ist kommunikativ und hilft Konflikte zu lösen ❖ nimmt jedes Kind ernst, integriert und grenzt nicht aus
Fachkompetenz	❖ hat grosses Interesse am Fussball, bildet sich weiter ❖ kennt das Kinderfussball-Konzept SFV und wendet es an ❖ stimuliert das Potential jedes Kindes ❖ kennt die Spielregeln ❖ kann vorzeigen (lassen)
Methodenkompetenz	❖ schafft ein positives Lernklima, ist vorbereitet und reflektiert ❖ wählt stufengerechte Übungen und Spielformen aus ❖ spricht eine kindergerechte Sprache



Kategorien nach SFV

Kategorie	Alter	Spielform	Ballgrösse	Spielfeld min.	Spielfeld max.
G	5/6	Turnier	3/4	30 x 20	35 x 25
F	7/8	Turnier (5er)	4 (290g)	30 x 20	35 x 35
E	9/10	Turnier (7er)	4 (290g)	45 x 30	43 x 30
D	11/12	Meisterschaft (9er)	4 (360g)	57 x 45	67 x 50
C	13/14	Meisterschaft (11er)	4/5	90 x 45	120 x 90
B	15/16	Meisterschaft (11er)	5	90 x 45	120 x 90
A	17/19	Meisterschaft (11er)	5	90 x 45	120 x 90



Ausbildungsphilosophie

Kinderfussball

Der Kinderfussball (KiFu) ist ein Teil des gesamten Juniorenbereichs des FC Märsstetten und umfasst die nach Alter abgestuften Juniorenkategorien der G-, F- und E-Junioren.

Im Kinderfussball ist der Erfolg der Mannschaft zweitrangig, vielmehr stehen der Spass am Fussball und die bestmögliche Ausbildung eines jeden Spielers an erster Stelle. Die Junioren werden besonders in den technischen Fertigkeiten **Ballführen, Torschuss, Ballan- und –Mitnahme sowie Kurzpassspiel** geschult. Die Junioren lernen den Ball mit **beiden Füßen** zu beherrschen. Gelegentlich werden auch taktische Schwerpunkte gesetzt. Während den Trainings wird lange und intensiv gespielt. Besonders Spiele mit kleiner Spielerzahl wie 1:1, 2:2 bis 4:4, wo neben Spielfreude und Kreativität auch die oben genannten technischen Fertigkeiten trainiert werden. Wichtig im Kinderfussball ist auch, dass die Junioren **nicht zu Spezialisten ausgebildet werden**.

Jeder Junior lernt Offensive wie auch Defensive und kein Junior steht immer nur im Tor. Dies will heissen es ist keiner „Torhüter“, keiner „Stürmer“ und auch keiner „Verteidiger“ und demnach gibt es auch keine spezialisierten Trainings für diese Positionen.

Mit **vielen Spielen** und konsequentem üben wird eine breite Ausbildung (beidfüssigkeit, polysportiv) angestrebt, eine Grundlage für freudvolles und erfolgreiches Fussballspielen auch im weiteren Leben.

Das zentrale Thema ist das Fördern der Vielseitigkeit. Mit den Bewegungsgrundformen wird eine Basis an motorischen Fertigkeiten der Kinder ausgebildet.



Ausbildungsphilosophie

Kinderfussball

Neben all diesen sportlichen Zielen wird dem Junior während diesem Alter auch beigebracht, sich in einer Gruppe zu integrieren und sich zu einer verantwortungsbewussten Person zu entwickeln. Das bedeutet auch Sorge zum Material zu tragen, ob dies nun die eigenen Fussballschuhe oder Material welches zur Mannschaft gehört.

Das Kind ist kein Miniaturerwachsener, seine Mentalität ist nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ von der des Erwachsenen verschieden, sodass ein Kind nicht nur kleiner, sondern auch anders ist.»

Die Entwicklung eines Kindes verläuft nicht linear. Einmal macht das Kind grosse Fortschritte, dann wieder scheint es zu stagnieren. Die Unterschiede zwischen dem biologischen und dem chronologischen Alter sind gerade in dieser Lebensphase recht gross. Ganz allgemein kann man sagen, dass Kinder in diesem Alter einen ungestümen Bewegungsdrang haben, psychisch im Gleichgewicht leben, eine optimistische Lebenseinstellung haben, unbekümmert leben und sich leicht begeistern lassen.

Auf geistig-seelischem Gebiet sind die spontanen Gefühlsäusserungen und das grosse Spiel und Bewegungsbedürfnis der Kinder auffallend. Dazu kommen Lernbegier und Begeisterungsfähigkeit, zwei Faktoren, welche die Aufgabe des Trainers sehr erleichtern. Die Kinder wollen sich mit dem Ball, dem Spiel, dem Kameraden und dem Gegenspieler auseinandersetzen. Das ist eine Wesentliche Grundlage zum Erlernen sozialer Spielregeln.



Ausbildungsphilosophie

Kinderfussball

Wir wollen unseren Junioren nicht nur die bestmögliche Ausbildung bieten, sondern auch eine Atmosphäre des Vertrauens und eine Gruppenzugehörigkeit schaffen die sie längerfristig an den Verein bindet.

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

Als Verein sind uns diese Punkte sehr wichtig und als Trainer muss man sich in jedem Training und an jedem Spiel, egal ob G-Junioren oder C-Junioren, stets diese Punkte vor Augen halten.

Das begrenzte Orientierungsvermögen im Raum und das mangelnde Antizipationsvermögen (Antizipation: eine Aktion „voraussehen“) werden gelegentlich als Fehler oder als Intelligenzmangel interpretiert. **Kinder tun sich schwer mit der Orientierung im Raum** und der Fähigkeit, Spielentwicklungen vorauszusehen, weil die Reifung der entsprechenden Hirnzellen erst stattfindet und noch nicht abgeschlossen ist.

Zudem fehlt den Kindern noch eine reichhaltige Spielerfahrung. **Einfache Spielformen und Regeln** unterstützen den Reifungsprozess nachhaltig. Eine weitere besondere Herausforderung besteht darin, die **eigenen Bedürfnissen hinter diejenigen der Gruppe (Mannschaft) oder hinter Anforderungen von aussen zu stellen**. Dies ist für den Mannschaftssport Fussball eine wesentliche Voraussetzung.



Koordination und Kondition

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 bereits früh in jedem Training die koordinativen Fähigkeiten intensiv zu trainieren. Es wird versucht während den einzelnen Entwicklungsphasen des Kindes die jeweiligen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zu fördern um damit eine optimale Ausbildung zu erlangen.

Im Konditionellen Bereich wird, zum Beispiel versucht, **früh Beweglichkeit und Schnelligkeit zu fördern und erst gegen Ende des Juniorenalters an Ausdauer und Kraft zu arbeiten.** Weiter ist durch untenstehende Tabelle ersichtlich, dass zum Trainieren einer Viererkette die Orientierungsfähigkeit in den frühen Jahren fehlt und erst ab D- bzw. C-Junioren entwickelt wird. Somit macht es keinen Sinn vorher mit dieser Ausbildung zu beginnen.

Die Tabelle mit dem Modell der sensiblen Phasen, zeigt uns genau, wann wir mit welchem Training beginnen müssen und in welchem Alter wir einzelne Kompetenzen nur noch festigen können. Besonders im Konditionellen Bereich sind die Kompetenzen eher gegen ende des Juniorenalters ausgeprägt, aus diesem Grund ist es wichtig, dass im Jungen Alter die koordinativen Kompetenzen ausgebildet werden. Nachfolgendes Zitat umschreibt die Koordinativen und Konditionellen Kompetenzen sehr gut, wir können deshalb nicht auf eine dieser Kompetenzen verzichten, wenn wir den Junioren die bestmögliche Ausbildung bieten wollen. Wir können aber auch nicht auf Vorrat trainieren oder später alles aufholen, was wir vorher verpasst haben.



Koordinative / Konditionelle Schwerpunkte

Die sensiblen Phasen der Entwicklung der motorischen Fähigkeiten von Jungen (Martin, 1982)

Qualitäten	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Koordination												
Schnelligkeit												
Basisausdauer												
Spezifische Ausdauer												
Kraft												
Beweglichkeit												
Alter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17



Kinderfussball (G-E)

	G-Junioren	F-Junioren	E-Junioren
Koordinative Fähigkeiten	In den ersten Jahren muss besonders die Reaktion und Rhythmisierung gefördert werden		
Orientierung			
Differenzierung			Ausprobieren lassen in 4er Drill
Gleichgewicht			In Übungen 4:1 und 5:2
Reaktion		Mit Schnelligkeit zusammen	
Rhythmisierung		Dribbling, Schnelligkeit (Rhythmuswechsel)	
Laufkoordination	Einfache Übungen mit Ball, spielerisch		Vermehrt Übungen mit Ball
Konditionelle Fähigkeiten	In diesen Jahren muss besonders die Schnelligkeit und Beweglichkeit gefördert werden		
Ausdauer			
Kraft			
Schnelligkeit	Stafetten mit Reaktionsübungen (Reaktionsschnelligkeit)		
Beweglichkeit	Breitgefächerte Polysportive Ausbildung 50/50		Vermehrt Übungen mit Ball
Schnellkraft			
Technische Elemente	Einführung und Schulung der Grundelemente		
Ballan- und -mitnahme	Ausprobieren lassen	Einführung	Intensivierung (4er Drill)
Kurzpass/Langerball	Ausprobieren lassen	Einführung Kurzpass	Intensivierung (4er Drill)
Dribbling/Ballführung	Ausprobieren lassen	Einführung	Intensivierung (4er Drill)
Torschuss	Ausprobieren lassen	Einführung	Intensivierung (4er Drill)
Kopfball			Ausprobieren
Taktische Elemente	Die Taktischen Elemente beschränken sich am Anfang auf die Grundorganisation auf dem Feld		
Spielorganisation		Einführung von zwei Linien	Zwei Linienorganisation sitzt ist allen bekannt
Zweikampfverhalten / Tackling		Ausprobieren lassen	Einführung 1:1/2:2
Angriffsauslösung		Spielaufbau von Hinten	Das erlernt Umsetzen
Standardsituationen		Einwurf	Eckball, Abstoß
Abseits			Grundbegriffe
Viererkette			
Raumdeckung			



	D-Junioren	C-Junioren	B-Junioren
Koordinative Fähigkeiten	Augenmerk auf Differenzierung, Gleichgewicht, Orientierung (Raumverständnis) und Laufkoordination		
Orientierung	Schulung der Orientierung durch Übungen (Viererkette, Raumdeckung)		
Differenzierung	Mit Magisches Viereck	Nicht mehr so stark ausgeprägt (fördern durch Komplexübungen)	
Gleichgewicht	Zweikampfübungen (Zweikampfverhalten / Tackling)		
Reaktion			
Rhythmisierung			
Laufkoordination	Erste Übungen mit Frequenzleiter	Intensivierung der Übungen mit der Frequenzleiter	
Konditionelle Fähigkeiten	Schwerpunkt sind Kraft, Ausdauer und Schnellkraft		
Ausdauer	In der Vorbereitung	In der Vorbereitung, zwischendurch mit Ball während der Saison	
Kraft		Die Elf als Einlaufen, Vorbereitung	Rumpfstabilisation und die Elf
Schnelligkeit	Schnelligkeitsübungen mit Laufkoordination		
Beweglichkeit			
Schnellkraft	Schnellkraft ist ein Teil des Trainings (Vorbereitung)		
Technische Elemente	Komplexübungen welche alle Grundelemente schult		
Ballan- und -mitnahme	Magisches Viereck	Komplexübungen, Ballan- mitnahmen sind automatisiert	
Kurzpass/Langerball	Einführung Langerball	Kurzpass, Langerball wird perfektioniert (Komplexübungen 4:1)	
Dribbling/Ballführung	Magisches Viereck, Ermutigen zu Dribblings (off)		
Torschuss	Wille zum Torerfolg	Komplexübungen Torschuss (mit Angriffsauslösung)	
Kopfball	Einführung	Kopfball ist ein wichtiger Bestandteil des Spiels (def. 1. Ball, off. Flanke)	
Taktische Elemente	Schwerpunkt Viererkette/Flügelspiel, ausserdem Wille zum Torerfolg fördern		
Spielorganisation	3-3-2 ohne Libero (Mittelfeld)	Einführung 4-4-2 ohne Libero	4-4-2 ohne Libero mit Raumdeckung
Zweikampfverhalten / Tackling	(3:3)	Weiterführung (neu 4:4), Tackling, Tackeln, wie stehe ich zum Gegenspieler	
Angriffsauslösung	Seitenwechsel, Flügelspiel	Spielnahe Komplexübungen zum erarbeiten von Torchancen	
Standardsituationen	Das Gelernte muss allen klar sein	Erarbeiten von eigenen Standardsituationen	
Abseits	Einführen von Abseitsfalle (9er)	Anwenden der Abseitsfalle (def), Umgehen der Abseitsfalle (off) → Virgola	
Viererkette		Intensive Schulung in Theorie und Praxis (Komplexübungen)	
Raumdeckung	Einführung gegen Ende der Juniorenstufe	Einführen und Anwendung im Spiel	VT - MF / MF - ST (Rote Zone)



Koordinative / Konditionelle Schwerpunkte

Anhand von diesem Modell ergeben sich folgende Schwerpunkte für unsere Ausbildung:

Kategorie	Koordinativ	Konditionell
G	Rhythmisierung	Beweglichkeit
F	Reaktion Rhythmisierung	Beweglichkeit Schnelligkeit
E	Reaktion Rhythmisierung	Beweglichkeit Schnelligkeit
D	Orientierung Differenzierung Gleichgewicht Rhythmisierung	Schnelligkeit Kraft Schnellkraft
C	Orientierung	Kraft Ausdauer
B	Orientierung Differenzierung	Kraft Ausdauer



Koordinative / Konditionelle Schwerpunkte

Beschreibung der Begriffe

Fähigkeit	Beschreibung	Beispiel
Orientierung	Sich auf dem Platz zurecht finden, antizipieren (Situation voraussehen).	Position von Mitspielern und Gegner erkennen
Reaktion	Informationen schnell aufnehmen, analysieren und „antworten“ (reagieren)	Im Spiel auf neue Situation reagieren können
Differenzierung	Krafteinsatz dosieren können	Ein Zuspiel zum Mitspieler (nicht zu scharf, nicht zu kurz)
Rhythmisierung	Fähigkeit, einen Bewegungsablauf dynamisch und rhythmisch zu gestalten	Den Ball führen und dann eine Körpertäuschung/ Finte einbauen
Gleichgewicht	Gleichgewicht halten	Landung nach einem Kopfball



Ausbildung

Grundsätze

- ❖ **Trainingsorganisation und Trainingsplanung sind unerlässlich!**
- ❖ **Spieleformen sind das Wesentliche in unseren Trainings!**
- ❖ Die Ziele sind an die Spieler, bzw. am Alter angepasst.
- ❖ Methode GAG (Global, Analytisch (Üben), Global (Spiel)).
- ❖ Variation und Variabilität.
- ❖ Arbeit mit Toren (Ziele, Wettbewerbe!).
- ❖ Klar identifizierte Mannschaften und Gruppen.



Ausbildung

Grundsätze

Trainiert wird altersgerecht, entlang der 4 Leistungsmerkmale gem. SFV:

❖ **Technik**

Ballan-, und Mitnahme, Ballführung und Dribbling, Torschuss, Jonglieren und Technik in der Luft

❖ **Taktik**

Taktische Grundprinzipien (Offensiv/Defensiv)

❖ **Kondition**

Explosivität, Gesundheit, Körperstabilität, Ermüdungsresistenz (JuFu)

❖ **Mental**

Freude, Ehrgeiz, Teamgeist, Respekt



Ausbildung

Grundsätze

Das Training dient in erster Linie der Förderung der **technischen, koordinativen und taktischen Faktoren**.

Trainiere altersgerecht

- ❖ Junioren sind nicht kleine Erwachsene. Allgemein gilt: Je jünger die Junioren, desto mehr muss der reine Spielgedanke im Zentrum stehen – Lachen, Lernen, Leisten!

Trainiere ausbildungsbewusst

- ❖ Auch die jüngsten Junioren wollen und sollen etwas lernen und Fortschritte machen und nicht nur beschäftigt werden. Wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang sind:

1. **Einführung:** den richtigen Bewegungsablauf lernen
2. **Schulung:** Variationen einbauen, üben in der Bewegung und mit passivem / teilaktivem Gegner
3. **Training:** unter wettkampfnahen Bedingungen üben (mit aktivem Gegner)

Trainiere mit einer Saisonplanung

- ❖ Um dieser Anforderung gerecht zu werden, benötigt der Trainer unbedingt eine Saisonplanung in groben Zügen, die eine Zielsetzung für die Mannschaft beinhaltet. Der Trainer bereitet jedes Training schriftlich vor, **weil der vorbereitete Trainer besser trainiert und das vom J+S so vorgeschrieben ist!**

Der FC Märsstetten ist bestrebt in jeder Kategorie einen Trainer mit J+S Diplom einzustellen.



Ausbildungsphilosophie

Allgemeine Grundsätze

Trainiere kindergerecht

Während den Trainings soll der natürliche Bewegungsdrang und die kindliche Spielfreude ausgenutzt werden und darauf geachtet werden, dass alle Kinder in Bewegung sind. Kinder suchen und brauchen (persönliche) Erfolgserlebnisse. Kinder bedürfen immer wieder die Anerkennung der Trainer.

Trainiere zielgerichtet

Pro Trainingseinheit soll ein Schwerpunkt gesetzt werden. Eine Trainingseinheit 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 bedeutet aber auch, folgende Richtlinien zu befolgen:

- ❖ Vom bekannten zum unbekannten
- ❖ Vom einzelnen zum zusammengesetzten
- ❖ Vom einfachen zum schweren

Trainiere mit vielen Wiederholungen

Nur eine hohe Anzahl (Intensität) von Wiederholungen eines Elements verspricht den Erfolg (Ziel: 1000 Ballberührung pro Training, d.h. alle 6 – 8 Sekunden eine Ballberührung).



Ausbildungsphilosophie

Allgemeine Grundsätze

Trainiere beidfüssig

Jede Übung, besonders im Kinderfussball muss mit beiden Füßen trainiert werden.

Trainiere und korrigiere

Besonders 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.

Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz. Verwende eine einfache, den Kindern angepasste Sprache bei Anweisungen (auf gleicher Höhe, z.B. kniend).

Wichtig: Auf den individuellen Lernprozess der Kinder eingehen.



Spiel- und Ausbildungsphilosophie

Unsere Schwerpunkte.

- ❖ **Spielfreude und Begeisterung** sind die wichtigsten Triebfedern im Fussball!
- ❖ Wir unterstützen und schulen **offensiven** Fussball.
- ❖ Wir streben flüssiges und konstruktives Spiel an .
- ❖ Die **erste Aktion nach dem Ballgewinn** (meistens ein Pass) spielt dabei eine grosse Rolle!
- ❖ Wir streben **kein blindes Wegschlagen** des Balles an.
- ❖ Wir bauen das Spiel **systematisch von hinten auf** und lassen den Ball zirkulieren.
- ❖ **Alle Spieler** beteiligen sich am Angriffsspiel.
- ❖ Durch Einsatz und Laufarbeit sollen immer wieder **Anspielmöglichkeiten** geschaffen werden.
- ❖ Konsequentes Abschliessen und der Mut zum Risiko fördern wir bewusst.
- ❖ Durch Organisation und eine Grundordnung auf dem Spielfeld streben wir ein konstruktives Spiel an.
- ❖ Das Zusammenspiel fördern wir durch konsequentes Freilaufen.



Trainingsmethoden und Aufbau

Phase	Thema	Inhalt	Zeit
Einstimmen	Spielerisches Bewegen	Ein kleines Spiel danach koordinative Übungen Beweglichkeit oder Schnelligkeit	15 Minuten
Spielen 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	Technische Fähigkeiten – Ballführen – Torschuss – Zuspiel – Ballannahme – Kopfball Koordinative Fähigkeiten Spielverständnis schulen – Raumaufteilung Vierer-Drill In jedem Training ein Drill Übungsspiel mit bestimmten Aufgaben zum Thema	20 – 30 Minuten
Spielen G	Spiel 2	Freies Spiel mit den Zielen: Spießfreude, Kreativität Der Trainer zieht sich zurück: – Beobachten – Loben und aufbauende Kritik	15 – 20 Minuten
Ausklingen	Spielerisches Auslaufen	Kooperatives Spiel oder Wahrnehmungsspiel oder Auslaufen mit lustigen Aufgaben Ein paar Worte des Trainers – Loben und aufbauende Kritik	10 Minuten



Spielphilosophie

Systeme und Methodik

Bambini, F-Junioren

- ❖ **Im 5er-Fussball** gibt es keine eigentliche Grundordnung. Wir achten aber darauf, dass die Kinder nicht alle gemeinsam auf den Ball rennen. Sie müssen lernen das Spielfeld auszunützen.

E-Junioren

- ❖ **Im 7er-Fussball** muss bereits ein flexibles 3 – 3 als Grundordnung erkennbar sein. Flexibel deshalb, weil sich auch hier alle Spieler am Angriffs- und Abwehrspielbeteiligen.

D-Junioren und ff.

- ❖ Der Wechsel vom 7er-Fussball zum 9er-Fussball, später zum 11er-Fussball bildet den wichtigen und anspruchsvollen Übergang von zwei Linien (2 – 2, 3 – 3) auf drei Linien (3 – 3 – 2, 4 – 4 – 2) in der Grundordnung der Teams. Die Aussenpositionen sind zu besetzen, damit ein flüssiges Kombinationsspiel entstehen kann und die Angriffe auch über die Seiten vorgetragen werden können.

Je breiter der Angriff, desto schwieriger wird es für die verteidigende Mannschaft. Es entsteht mehr Raum, um auch in die Tiefe zu laufen und zu spielen. **Der Torhüter ist stark ins Spiel integriert und es wird auf allen Stufen ohne Libero gespielt.**



Ausbildungsphilosophie

Spielbetrieb

In allen Kategorien (Kinder-, und Jugendfussball) sind vom Reglement her beliebig viele Ein- und Auswechslungen gestattet. Hiermit wird erreicht, dass alle Kinder möglichst gleich lang spielen können und nicht Ersatzspieler ausgebildet werden.

Diese Philosophie soll beim FC Märsstetten unbedingt gelebt werden.

In den Kategorien G – E gibt es keinen Auf- und Abstieg.

Die Spielfreude der Kinder muss im Vordergrund stehen und nicht das Tabellendenken von Trainern und Eltern, auch nicht der Erfolg um jeden Preis.

Der Verein meldet nach seiner Einschätzung die Teams in die entsprechende Stärkeklasse (1./2. Stärkeklasse) an. Im Winter besteht die Möglichkeit, die Stärkeklasse zu wechseln.

Alle Spiele der G- bis D-Junioren werden durch instruierte Clubschiedsrichter (Mini-SR, ab 2020) geleitet.

Die Spiele der C-Junioren werden von Schiedsrichter des Fussballverbandes geleitet.

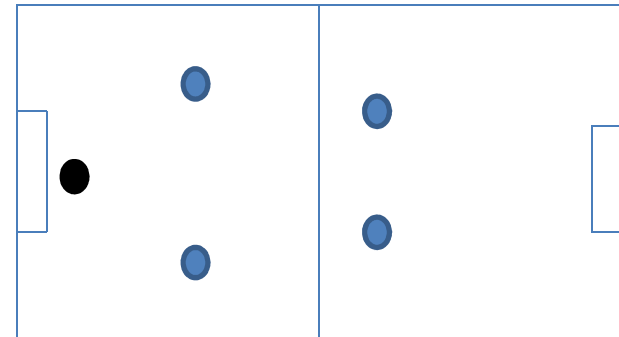


Spielphilosophie Kinderfussball

Junioren F, 5er-Fussball

Spielsystem 2 – 2

„Zwei-Reihen-System“: Es werden jeweils ganze Linien ausgewechselt. Es kann so gut mit drei Blöcken gespielt werden. Der Ablauf sollte klar geregelt sein: Abwehr – Angreifen – Auswechseln.

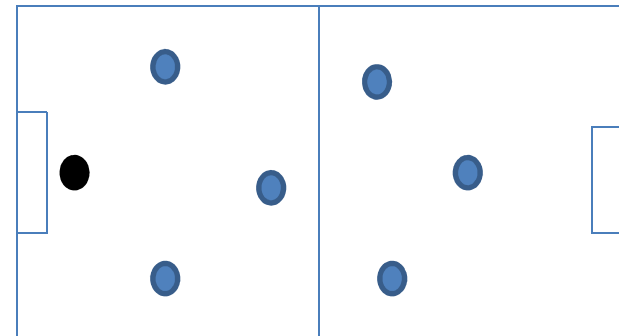


Junioren E, 7er-Fussball

Spielsystem 3 – 3

Ebenfalls ein „Zwei-Reihen-System“, jedoch mit 3 Spieler pro Linie: Es werden jeweils ganze Linien ausgewechselt. Es kann so gut mit drei Blöcken gespielt werden. Der Ablauf sollte klar geregelt sein: Abwehr – Angreifen – Auswechseln.

Wichtig ist das der Mittlere Verteidiger kein Libero ist!





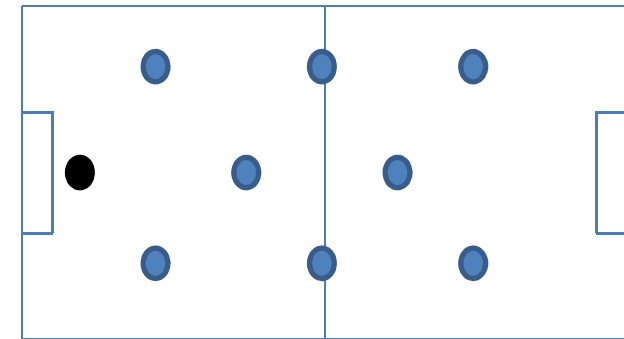
Spielphilosophie Jugendfussball

Junioren D, 9er-Fussball

Spielsystem 3 – 3 – 2

Bei den D-Junioren wird, erstmals das Mittelfeld eingeführt und damit ist der logische Übergang zum 4 – 4 – 2 im Elferfussball gegeben.

Wichtig ist auch hier, dass nicht mit einem Libero, sondern mit einem aufgerücktem Torhüter, welcher aktiv am Spielgeschehen teilnimmt, gespielt wird.



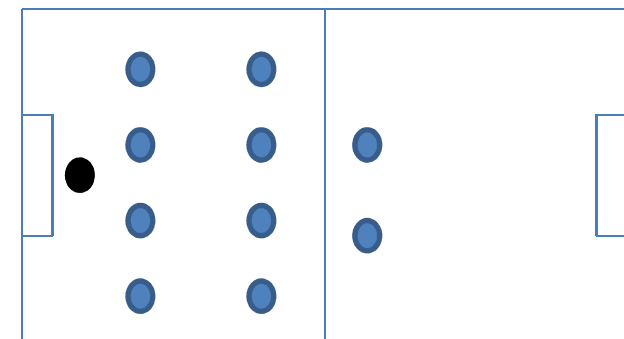
Junioren C, 11er-Fussball

Spielsystem 4 – 4 – 2

Es wird versucht Tiefe und Breite zu schaffen um ein Spielaufbau von hinten und ein flüssiges Kombinationsspiel zu erreichen.

Alle Spieler beteiligen sich am Offensiv und Defensivspiel (Überzahl, Bewegung).

In der Verteidigung spielen wir mit einer Zonendeckung (Viererkette) und in der Offensive vermehrt über die Flügel und suchen dabei energisch den Abschluss.





Juniorenfussball

Allgemeine Grundsätze

Der Juniorenfussball ist ein Teil des gesamten Juniorenbereichs beim FC Märsstetten und umfasst die Juniorenkategorien D und C-Junioren.

Im Juniorenfussball unterscheidet man grundsätzlich zwischen **Grundlagenalter** (Junioren D und C) und dem **Juniorenalter** (Junioren B und A). Während die Junioren im Grundlagenalter im sogenannten „**Goldenen Lernalter**“ sind, im besten Alter zum Erwerb aller technischen Bewegungsabläufe, werden die Junioren im Juniorenalter auf ihre Zukunft in den Aktivmannschaften vorbereitet.

Im Gegensatz zum Kinderfussball werden in diesen Juniorenstufen erste Spieler spezialisiert. Das bedeutet, Torhüter werden intensiv in Torhütertrainings gefördert, Stürmer werden im Torschuss besonders beobachtet. Mit Beginn der B-Junioren werden ebenfalls erste Junioren in das Vereinsleben sowie in die Trainings und Spiele der Aktivmannschaften eingebunden. Der soziale Aspekt dringt während diesen Juniorenstufen mehr in den Vordergrund und es soll ein Mannschaftsgefühl, aber auch eine Vereinszugehörigkeit entstehen.

Die Ausbildung im Grundlagenalter ist sehr „breitgefächert“ da der Junior extrem schnell und viel lernt. Es sollen die technischen Elemente aus dem Kinderfussball gefestigt werden, zudem muss im hohen grade Kognitiv und Koordinativ trainiert werden, da hier die grössten Fortschritte erzielt werden können. Im Juniorenalter wird der Schwerpunkt vermehrt auf Taktische und Konditionelle gesetzt, ohne aber die technischen Element nicht in jedem Training zu wiederholen. Es werden mehr Komplexübungen gemacht welche ebendiese technischen Elemente schulen, wie auch die taktischen Elemente. Es wird begonnen in einer Viererkette mit Raumdeckung zu spielen und angriffe über die Flügel zu lancieren. Beim Torschuss wird ebenso, in allen Juniorenstufen des Juniorenfussballs, darauf geachtet das sowohl die technischen Fertigkeiten wie auch der Wille zum Torerfolg ausgeprägt ist.



Juniorenfussball

Allgemeine Grundsätze

Grundlagenalter

- ❖ Körperliche und psychische Ausgeglichenheit
- ❖ Positive Persönlichkeitsmerkmale im „goldenen Lernalter“ wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude
- ❖ Ausgeprägtes Koordinationsvermögen
- ❖ Zum ende der D- und zu beginn der C-Junioren: körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät

Juniorenalter

In der B- und A-Juniorenstufe bietet sich nochmals eine grosse Chance alle technisch taktischen und spielerischen Qualitäten eines Fußballers zu verbessern. Neben diesem fussballerischen Potenzial, das es individuell zu trainieren gilt, stellt auch die Persönlichkeitsentwicklung des Juniors eine wichtige Aufgabe für den Trainer dar: Fördern und fordern lautet hier das Motto.

- ❖ Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen: Ausgleich der Körperproportionen/ Kraftzuwachs
- ❖ Verbessertes Koordinationsvermögen
- ❖ Grössere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- ❖ Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner



Juniorenfussball

Allgemeine Grundsätze

***Auch Fussballspieler auf höchster Stufe erleben Fussball als schönes Spiel.
Daran ändern auch die vielen Begleitumstände wie Geld, Werbung, Medien und Erwartungsdruck
nichts. Man erfreut sich über ein überraschendes Zuspiel, über eine perfekte Direktabnahme.
Fussballspielen, das macht Freude»
Othmar Hitzfeld***

Es ist wichtig, dass im Training, besonders während der Pubertät, auf den Junior und seiner momentanen Entwicklung Rechnung getragen wird. Damit die Freude aber auch die Ausbildung nicht auf der Strecke bleibt. Auch wenn der Junior mit zunehmenden Alter immer mehr zum Erwachsenen bzw. zum Aktivfussballer wird so ist er doch immer noch ein Kind bzw. ein Jugendlicher. Junioren sind keine kleinen Erwachsene und sie sollen im Training und auch während dem Spiel als ebensolche behandelt werden.



Der Trainer im Juniorenfussball

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 der Freundeskreis oder das Team.

Zu den obengenannten Punkten, muss der Trainer im Juniorenfussball:

- ❖ 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

Eigenverantwortung übernehmen!

„Da hat der Gegner einfach mehr Glück gehabt“ oder „Mit einem solchen Schiedsrichter kannst du ja nicht gewinnen“ sind häufige Aussagen von Trainern nach Spielschluss. Wer als Trainer mit Glück, Pech oder Schiedsrichterfehlentscheiden argumentiert, der stellt sich selbst in ein schlechtes Licht. Die Aufgabe des Trainers ist es u.a., die Spieler so weit zu bringen, dass sie unter den bestehenden Bedingungen die bestmögliche Leistung erbringen können. Dem Glück kann mit einer perfekten Vorbereitung und einem souveränen Coaching nachgeholfen werden. Pech und so genannte Schiedsrichterfehlentscheide werden allzu oft zur Kaschierung von eigenem Unvermögen, ungenügender Vorbereitung oder mentalen Schwächen (Konzentration) herangezogen. **Letztlich gibt es nur eine Grundhaltung, welche langfristigen Erfolg ermöglicht: Eigenverantwortung.**