



Nachwuchskonzept FC Pieterlen

2018



Unsere Ziele

Die Juniorenabteilung des FC Pieterlen verfolgt bei der Nachwuchsförderung folgende Ziele:

- **Schaffen einer Basis** für die Rekrutierung von neuen Aktivmitgliedern bzw. neuen Funktionären.

- **Ausbildung**

In der Ausbildung sind uns folgende Punkte wichtig:

- Eingliederung bzw. Unterordnung in eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten
- Erziehung zu anständigen und ehrlichen Sportlern
- Achten des Gegners im sportlichen Zweikampf („wir wollen fairen Sport“)
- Respekt gegenüber Trainern, Mitspielern, Gegnern, Zuschauern und Schiedsrichtern
- Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung
- Fähigkeit erlernen, Erfolge und Misserfolge zu verkraften
- Lernen, sich auch in schwierigen Situationen zu beherrschen
- Günstige Beeinflussung in Sachen körperlicher Hygiene und Sauberkeit der persönlichen Effekten
- Gute Verankerung im Sport und in einem intakten Verein (kleineres Risiko in schlechte Kreise zu gelangen, Alkohol-, Tabak- und Drogenmissbrauch, kriminelle Jugendbanden). Wir nehmen auch die soziale Verantwortung wahr.

- **A-B Junioren Mannschaften**

- Aktivmannschaften möglichst mit eigenen Leuten "versorgen"
- talentierten Junioren die Möglichkeit bieten, sich in Richtung Regionalfussballer weiterzuentwickeln.

- **C und alle übrigen Junioren Mannschaften**

- Sinnvolle Freizeitbeschäftigung in einer Mannschaftssportart

- **Körperliche Ertüchtigung** als allgemeine Grundlage für eine optimale körperliche Entwicklung und als Vorbeugung gegen spätere Erkrankungen (wer rastet, der rostet).

- **Bessere psychische Ausgeglichenheit.** Aufgestaute Aggressionen können mit Sport besser abgebaut werden

- **Vermittlung von einfachen Ernährungsgrundsätzen** (Essgewohnheiten vor dem Training resp. vor einem Wettkampf/Spiel).

- **Kinder und Jugendschutz**

- Der FCP behält sich das Recht vor von neu rekrutierten Trainern einen Strafregisterauszug zu verlangen
- Es ist sichergestellt, dass an den Trainingstagen genügend Garderoben zur Verfügung stehen, so dass sich keine Aktivspieler gleichzeitig in den Garderoben des Nachwuchses umziehen müssen
- Ein Trainer befindet sich nie alleine in der Garderobe des Nachwuchses während sich diese umziehen
- Der Trainer ist verantwortlich, dass sich keine Eltern in den Garderoben des Nachwuchses aufhalten
- Der Trainer verzichtet auf Berührungen (Umarmungen, etc...) bei seinen Schützlingen

Wir erwarten von unseren Junioren

Alle fussballbegeisterten Junioren (Knaben und Mädchen) sind in unserem Verein willkommen, wenn sie gewillt sind, folgende Voraussetzungen erfüllen:

➤ **Pflichten eines FCP-Vereinsmitgliedes**

- Die Rechte und Pflichten des Juniors sind grundsätzlich in den Vereinsstatuten geregelt.
- Der Mitgliederbeitrag ist fristgerecht zu bezahlen.
- Der Junior hat bei verschiedenen Anlässen mitzuhelfen. Den Aufgeboten ist Folge zu leisten.
- Zu Material und Infrastruktur, welches vom Verein resp. der Gemeinde zur Verfügung gestellt wird, ist Sorge zu tragen.
- Vereinseigenes Material (z.B. Trainer, Ausrüstungsgegenstände, etc.) ist beim Austritt in sauberem Zustand zurückzugeben.
- Der Junior hat sich persönlich und rechtzeitig beim Trainer abzumelden, falls er einmal an einem Training bzw. einem Spiel nicht teilnehmen kann.
- Der Junior hat sich in den Dienst der Mannschaft zu stellen. Nur gemeinsam können in einer Mannschaftssportart Ziele erreicht werden.

➤ **Identifikation mit dem Verein und der Mannschaft**

- Der Junior zeigt Leistungswille in Trainings und Spielen.
- Der Junior zeigt Einsatzbereitschaft auf und neben dem Platz.

➤ **Befolgen der Weisungen von Trainer und Vereinsleitung**

- Der Junior zeigt Disziplin auf und neben dem Spielfeld.
- Er erscheint pünktlich zu Trainings, Spielen sowie anderen Aufgeboten.
- Er duscht nach jedem Training oder Spiel.
- Er hilft einer anderen Mannschaft aus, wenn dies notwendig ist.

➤ **Faire FCP Sportler**

- Der Junior ist auf und neben dem Platz ein fairer Sportler.
- Der Junior ist fair und anständig gegenüber Trainern, Mitspielern, Gegnern, Schiedsrichtern, Zuschauern, Funktionären und Vereinsmitgliedern.

➤ **Plausch am Fussball**

Das Talent spielt erst in einer zweiten Phase bei der Aufteilung zwischen Breiten- und Leistungsfussball eine Rolle. Somit haben auch weniger begabte Junioren einen Platz in unserem Verein.

Wir erwarten von den Eltern unserer Junioren

Wir benötigen die Unterstützung der Eltern aus folgenden Gründen:

- Sie helfen mit, dass die Junioren die vorerwähnten Voraussetzungen und Pflichten erfüllen.
- Wir freuen uns, wenn Eltern unserer Junioren sich mit unserem Verein identifizieren, indem sie unsere Anlässe sowie die Trainings und Spiele ihrer Kinder besuchen.
- Wir benötigen immer wieder Fahrer für die Auswärtsspiele (andere Kinder und Eltern aus dem gleichen Dorf sind vielleicht auch dankbar für Transportmittel für den Junior ins Training, zum Spiel oder wieder nach Hause)
- Ein Verein ist ohne viele freiwillige Helfer nicht zu führen. Wir suchen immer wieder Funktionäre für alle möglichen Aufgaben innerhalb des FC Pieterlen.
- Wir versuchen, die Kinder zu fairen Sportlern zu erziehen. Es hilft uns, wenn sich auch die Eltern gegenüber Spielern, Gegnern, Zuschauern, Funktionären und Trainern sowie vor allem den Schiedsrichtern gegenüber anständig benehmen.
- Die Eltern teilen uns mit, falls der Junior Probleme innerhalb und ausserhalb des Vereines hat (Gesundheit, Schule, Beruf etc.), damit gemeinsam eine Lösung gesucht werden kann.
- Bitte unterlassen Sie als Eltern, Anweisungen an die Spieler von ausserhalb des Spielfeldes zu geben. Dies ist ausschliesslich Aufgabe der Trainer und/oder der Betreuer, keinesfalls jedoch der Zuschauer.
- Wir möchten einen offenen, ständigen Dialog zwischen Eltern und Trainer resp. Funktionären fördern. Wir begrüssen offene, konstruktive Kritik, schätzen es jedoch nicht, wenn dies hinter unserem Rücken geschieht.

Wir bieten Junioren und Eltern

- Der Junior erhält die Mitgliedschaft in einem gut geführten Verein.
- Wir bieten eine hervorragende Infrastruktur.
- Vereinseigenes Material (Dress, Fussbälle etc.) wird zur Verfügung gestellt.
- Wir helfen mit, die Junioren zu fairen Sportlern zu erziehen.
- Wir bieten die Möglichkeit, etwas für die Fitness und die Gesundheit zu tun.
- Die Junioren lernen, sich in ein Team einzufügen und ihren Beitrag zur Erreichung eines gemeinsamen Zieles zu leisten.
- Die Junioren erhalten eine gezielte, fachmännische und sportliche Ausbildung durch unsere Trainer und Betreuer. Die fussballerischen Fortschritte des Juniors werden überwacht.
- Die Trainer kommen vorbereitet zu jedem Training.
- Die Trainer sind am Trainingstag die ersten auf dem Areal und verlassen es als Letzte.

Schwerpunkte der Ausbildung

Grundsätzlich liegt der Schwerpunkt im Juniorenfußball bei der fußballerischen Ausbildung der Kinder. Die Ziele sind generell eher längerfristig ausgelegt. Ein solides Fußball-ABC für später ist wichtiger als der kurzfristige Erfolg einer Mannschaft. Allerdings ist es nicht einfach, dies den Junioren beizubringen, weil diese natürlich immer nur gewinnen wollen!

Kinderfußball

- Den Plausch am Fußball wecken
- Umfassende, solide technische Grundausbildung vermitteln
- Spielfreude wecken
- Erste Bekanntschaft mit einer Mannschaftssportart und einem Vereinsleben: „Alle für einen, einer für alle“
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- Erste taktische Grundbegriffe
- Tore schießen ist wichtiger als Tore verhindern

Fußball der älteren Juniorenjahrgänge

- Umstellen auf das grosse Spielfeld
- Vertiefen der technischen Ausbildung
- Erweitern der koordinativen Fähigkeiten sowie der Körperstabilisation
- Konditionelle Voraussetzungen schaffen
- Taktische Weiterentwicklung bis hin zur Verfeinerung des gewählten Systems
- Rhythmus ständig erhöhen, um die Junioren langsam an die nächsthöhere Kategorie resp. den Aktivreisfußball zu gewöhnen
- Sich den Zielen der Mannschaft und des Vereines unterzuordnen

Mannschaftseinteilungen

Grundsätzlich werden die folgenden Punkte bei den Mannschaftseinteilungen berücksichtigt:

Die Junioren beginnen ihre fußballerische Laufbahn in der von ihrem Jahrgang her gegebenen Juniorenkategorie:

Junioren A: 17/18/19-jährige

Junioren B: 15/16-jährige

Junioren C: 13/14-jährige

Junioren D: 11/12-jährige

Junioren E: 9/10-jährige

Junioren F: 6/7/8-jährige

Fußballschule Junioren G: 3/4/5 Jährige

Die Junioren spielen normalerweise in der Kategorie ihrer jeweiligen Jahrgänge. Junioren welche unterfordert sind, werden frühzeitig (und nicht erst bei Erreichen der Altersgrenze) in die höhere Kategorie geschoben.

A und B Junioren

- Wir wollen versuchen, mit diesen Mannschaften wenn immer möglich in der höchsten, regionalen Spielklasse des jeweiligen Jahrganges zu spielen.
- Die Planung sollte, wenn immer möglich, längerfristig erfolgen. Dies ist jedoch vor allem im Kinderfussball schwierig, da die Junioren oft innert kurzer Zeit eine erstaunliche Entwicklung durchmachen.

Um allen fussballwilligen Jugendlichen die Möglichkeit bieten zu können, ihren Lieblingssport auszuüben, kann mit dem FC Lengnau eine sogenannte Gruppierung gebildet werden. Auch andere Gründe (fehlende Trainer, Schiedsrichtermangel, Platzprobleme) können dazu führen, eine Zusammenarbeit mit einem anderen Verein zu suchen. Dies kann unter Umständen bedeuten, dass der Junior, nach Absprache mit ihm und seinen Eltern, in einem anderen Verein trainieren beziehungsweise in einer Gruppierung spielen würde.

Ziele der einzelnen Mannschaften

Es ist Aufgabe der jeweiligen Trainer, individuelle Saisonziele für ihre Mannschaften festzulegen. Diese dürfen jedoch in keinem Fall im Widerspruch zu den vorgegebenen Vereinszielen resp. zum Juniorenkonzept stehen!

Junioren A und B

- Vorbereiten auf den Übergang zum aktiv Fussballer
- Förderung des Fussballerischen Talent
- Reservepool der Aktivmannschaften
- Die Verbundenheit mit dem Verein fördern

Junioren C und D

- Festigung des fussballerischen Könnens
- An ein Spielsystem gewöhnen
- Sich auf einem grösseren Spielfeld zu Recht finden

Junioren E

- Alle Spieler müssen möglichst gleichviel eingesetzt werden.
- Die Spieler müssen auf verschiedenen Positionen eingesetzt werden.

Breitenfussball F und G

Junioren der älteren Jahrgänge:

- Den Plausch am Fussball haben.
- Die Möglichkeit haben, zweimal in der Woche zu trainieren, um sich fit zu halten.
- Alle Spieler sollten möglichst gleichviel eingesetzt werden.
- Resultate sind weniger wichtig

Junioren der jüngeren Jahrgänge:

- Den Plausch am Fussball haben.
- Alle Spieler müssen möglichst gleichviel eingesetzt werden.
- Die Spieler müssen auf verschiedenen Positionen eingesetzt werden.
- Resultate sind weniger wichtig.

Ausbildungskonzept Nachwuchs

Grundsatz

Basierend auf der Spielphilosophie des FC Pieterlen wollen wir dynamischen Offensivfußball spielen. Wichtigste Elemente und Grundsteine zur Umsetzung der Ausbildungsziele sind Spielfreude und Begeisterung. Um beim FC Pieterlen den Offensivfußball noch stärker zu fördern, können aber gewisse Abweichungen zur Spielphilosophie des FC Pieterlen vorkommen. Wichtiges Element in der Ausbildung der Nachwuchsspieler ist die **ständige Bewegung mit und ohne Ball**.

Der heutige Fußball wird immer komplexer, taktischer, athletischer und vor allem schneller. Wir möchten in unserer Nachwuchsabteilung die jungen Fußballer/innen gezielt aus- und weiterbilden, dabei dürfen wir aber nicht vergessen, warum diese Jugendlichen den Sport Fußball gewählt haben: **Aus Freude zum Spiel!**

Bei zu vielen Zielen besteht oft die Gefahr, dass gar keines erreicht werden kann. Daher wird bei den Zielvorgaben an die Nachwuchstrainer vor allem auf Qualität und nicht auf die Quantität geachtet. **"Definierte Ziele erreichen und nicht nur davon träumen!"**

Ziele

Das Hauptziel der Nachwuchsabteilung ist, die eigenen Nachwuchsspieler an die Aktivmannschaften heranzuführen:

1. Mannschaft Mindestens 2 Spieler pro Saison
2. Mannschaft Mindestens 2 Spieler pro Saison

Für jede Mannschaft werden je nach Alterskategorie und Leistungsgrad auf die neue Saison die Ziele individuell zwischen Trainer und dem Technischen Leiter definiert. Es handelt sich hierbei um 2-3 fußballspezifische Ziele und 2-3 soziale/organisatorische Ziele. Diese müssen **messbar, realisierbar, akzeptiert und terminiert** sein. Diese Ziele werden schriftlich festgehalten. (*_ Zielvereinbarungsformular siehe Anhang 1*)

Resultatorientierte Ziele gibt es keine. Der ganze Fokus liegt auf der Ausbildung.

Der Trainer

Die wichtigste Voraussetzung für ein qualitativ gutes Training ist der Trainer. Zur Durchführung eines solchen Trainings sind für den Trainer zwei Schwerpunkte entscheidend:

Trainingsinhalt

Die Trainingsinhalte können je nach Altersstufe variieren und werden bei den einzelnen Kategorien detailliert behandelt.

Trainingsorganisation

Die Grundsätze für die Trainingsorganisation sind bei allen Stufen identisch und werden von den Junioren-Trainern des FC Pieterlen befolgt.

Vor jedem Training verfolgt der Trainer ein klares Trainingsziel (Ausbildungsziel) und baut seine Trainingsorganisation um dieses Ziel auf.



1. Trainingsziel: Was will ich trainieren? Was sind meine Schwerpunkte? Entsprechen die Inhalte den Ausbildungszielen des Vereins?

2. Planen: Wie viele Spieler habe ich im Training? Spielfeldgrösse? Benötigtes Material? Zeitrahmen? Ablauf Trainingsübungen?

3. Durchführung: Bin ich rechtzeitig auf dem Platz, um das Training vorzubereiten? Stimmt der Trainingsablauf? Sind alle Spieler da oder muss ich noch etwas umstellen (Flexibilität)?

4. Analyse: Haben die Spieler alles richtig umgesetzt? Wurde das Trainingsziel erreicht? Was könnte man für ein nächstes Training optimieren?

Des Weiteren gelten für die Trainer aller Altersstufen folgende Richtlinien:

1. Der Trainer ist spätestens 20 Minuten vor Trainingsbeginn auf dem Platz.
2. Jeder Trainer hat sein Training vorgängig (schriftlich) vorbereitet.
3. Der Trainer ist auch neben dem Platz ein Vorbild. Er raucht nicht und trinkt keinen Alkohol, wenn er in Vereinskleidung oder auf dem Fussballplatz steht.

Termine

Nebst den üblichen Trainingsterminen, gelten für die Trainer auch noch folgende Termine:

1. Kaderbildung

Die Kaderbildung für die neue Saison soll vor dem letzten Meisterschaftsspiel der letzten Saison abgeschlossen sein. Die Trainer trainieren dann bis zu den Sommerferien (ca. 2 Wochen) mit dem neuen Kader. Allfällige Spielerverschiebungen finden dann vor den Ferien statt.

Ziel: Nach den Sommerferien stehen die Kader definitiv fest

2. Trainerweiterbildungen / JUKO-Sitzungen

Für interne Trainerweiterbildungen und JUKO-Sitzungen werden 4 Termine jährlich reserviert:

1. Anfang Saison (ca. September)
2. Ende Vorrunde (ca. November)
3. Anfang Rückrunde (ca. Februar/März)
4. Ende Saison (ca. Juni) _ Abschlussevent

Diese Termine werden früh genug bekannt gegeben und sind für alle Trainer obligatorisch.

Fachliche Ausbildungsziele (Trainingsinhalte)

Fussballschule (F- und G- Junioren)

Grundsatz: Am Anfang sollen die Kinder eine spielerische Einführung in den Fussball erhalten basierend auf dem Konzept „J+S Kids“. Es gilt, den Spass am Fussball zu vermitteln, aber auch polysportiv die Bewegung im Allgemeinen zu fördern. Den Kindern soll die Kreativität gelassen werden und sie sollen möglichst auf allen Positionen (inkl. Torhüter) an den Turnieren ihre Erfahrungen mit dem Sport sammeln.

Der Trainer:

- Ist ein Vorbild, begeistert und macht alle Übungen vor.
- Coacht ausschliesslich offensiv (Training und Turnier).
- Baut überall Wettbewerbe ein, um den Wettkampfgeist zu fördern und den Siegeswillen schon früh hervorzurufen.

Trainingsbetrieb

Technik:

- Überall: Ball am Boden und beidfüssig trainieren
- Ballführung (bei Fortschritt Dribbeln)
- Ballannahme
- Kurzer Flachpass 2-3m (Beginn aus dem Stand und bei Fortschritt aus der Bewegung), Bewegungsabläufe schulen
 - Jonglieren (rechts/links), das Ballgefühl gewinnen

Taktik:

- Spielformen von 1:1 bis max. 4:4 (immer auf Tore Erfolgserlebnis), immer gleiche Anzahl Spieler pro Mannschaft

Koordination/Kondition:

- Spiele zur Orientierung (Fangspielvarianten)
- Kleinere Parcours oder Stafetten (kann auch mal ohne Ball sein) zur Laufschulung (keine hohen Hürden), Differenzierung (schnell/langsam) und fürs Gleichgewicht (vorteilhaft in der Halle).
- Polysportiv (andere Sportarten kennenlernen) Spielbetrieb (Turniere 5:5)

Organisation:

- 2-2 (Positionen vorgeben), keine bewusste „Manndeckung“
- Coaching nur Offensiv
- Gleichviel Spielzeit für alle. Wer ausgewechselt wird, steht hinten an.
- Bei jedem Spiel den Torhüter wechseln.

Mögliche Zielvorgaben:

- 6x jonglieren am Stück (links/rechts abwechselnd)
- Präzision Flachpass (mit Hütchen oder kleinen Toren)

E- Junioren (Grundlagenalter)

Grundsatz:

Nach der spielerischen Einführung in der Fussballschule wird den Kindern weiterhin spielerisch die Freude am Spiel vermittelt. Gelernte Technikelemente werden vertieft und weitergeführt. Mit dem Meisterschaftsbetrieb lernen die Kinder nun den Rhythmus und den Wettkampfablauf kennen.

Der Trainer:

- Ist ein Vorbild, begeistert und macht alle Übungen vor.
- Coacht ausschliesslich offensiv (Training und Spiel).
- Baut überall Wettbewerbe ein, um den Wettkampfgeist zu fördern und den Siegeswillen schon früh hervorzurufen.
- Der Trainingsinhalt besteht zu 70% aus Spielformen. Es gibt keinen fixen Torhüter, alle Spieler sind in alle Übungen integriert.
- Der Trainer passt die Spielfeldgrösse der Anzahl Spieler an (wichtig sind viele Ballkontakte pro Spieler)

Trainingsbetrieb

Technik:

- Überall Ball am Boden (bei Fortschritt Zuspiel Volley) und beidfüssig trainieren
- Ballführung, Dribbling, Finten
- Ballan- und mitnahme (Beginn aus dem Stand und bei Fortschritt aus der Bewegung)
- Kurzer Flachpass 2-3m (stets aus der Bewegung), Bewegungsabläufe korrigieren und schulen
- Längerer Flachpass 3-6m (stets aus der Bewegung).
- Jonglieren rechts/links (Bei Fortschritt andere Körperteile einbauen z. B. Knie, Kopf etc.)
- Torschuss (Distanz max. 6m) mit und ohne Torhüter

Taktik:

- Spielformen von 1:1, 2:1, 1:2, 2:2, 3:1
- Spielformen mit 2 Zonen (z. B. Spielfeld mit Aussenzonen, Spielfeld in zwei Zonen unterteilt, Defensiv und Offensiv etc.)
- Doppelpass mit Freilaufen (Einführung: Spiel ohne Ball)
- Einführung 5:2 (6:2 oder 7:2, freie Ballkontakte)

Koordination/Kondition:

- Spielformen zur Orientierung auf dem Spielfeld mit diversen Zonen (siehe Taktik)
- Spielformen mit diversen Farben (Differenzierung)
- Fangspiele mit diversen Farben (Differenzierung, Stop and Go)
- Einfache Lauschule in der Laufleiter
- Staffeten mit Ball (Geschwindigkeit und/oder Geschicklichkeit)
- Ausdauer ist integriert in den Spielformen

Organisation:

- Wir spielen nur mit 2 Verteidigern (Zone) in den Formationen 2-1-2-1 oder 2-2-2 (Positionen vorgeben), keine bewusste „Manndeckung“ (Durch diese Formationen werden die Verteidiger automatisch durch die ganze Mannschaft unterstützt, wie auch das Offensivspiel gefördert)
- Coaching nur Offensiv
- Der Torhüter darf pro Halbzeit den Ball nur 2x auskicken.

- Gleichviel Spielzeit für alle. Wer ausgewechselt wird, steht hinten an.
- Bei jedem Spiel ist ein anderer Spieler im Tor.

Mögliche Zielvorgaben:

- 15 x jonglieren am Stück (links/rechts abwechselnd)
- Präzision Flachpass (mit Hütchen oder kleinen Toren) aus der Bewegung.
- Alle 10 Minuten ein Spielerwechsel. (Fixe Reihenfolge)

D- Junioren (Préformation)

Grundsatz:

Die Spieler haben eine erste fussballerische Grundausbildung absolviert und werden nun nebst der Intensivierung und Weiterführung der technischen Elemente in die taktische Raumaufteilung in den Zonen (3er Kette) geschult. Das Umschalten Offensive/Defensive und Defensive/Offensive wird durch gezielte Spielformen eingeführt, wie auch das Spiel ohne Ball.

Der Trainer:

- Ist ein Vorbild, begeistert und macht alle Übungen vor.
- Gibt klare Anweisungen und verteilt Aufgaben an seine Spieler.
- Coaching 70% Offensiv, 30% Defensiv
- Der Trainingsinhalt besteht zu 70% aus Spielformen. Alle Spieler sind in alle Übungen integriert (auch Torhüter).
- Alle Übungen geschehen stets aus der Bewegung (z. B. vor einem Pass und nach einem Pass)
- Der Trainer passt die Spielfeldgrösse der Anzahl Spieler an (wichtig sind viele Ballkontakte pro Spieler)

Trainingsbetrieb

Technik:

- Einführung Flugball und Bälle aus der Luft. Beidfüssig trainieren
- Mit Geschwindigkeit: Ballführung, Dribbling, Finten
- Ballan- und mitnahme aus der Bewegung
- Längerer Flachpass 3-6m stets aus der Bewegung
- Diverse Passarten (Innenrist, Aussenrist, Spann, Volley aus der Luft, Drop)
- Kopfballschulung (am Boden)
- Jonglieren, diverse Körperteile einbauen wie Knie, Kopf, Schulter etc.
- Torschuss mit und ohne Torhüter
- Kombinationen aus Ballan- und Mitnahme und Torschuss

Taktik:

- Spielformen von 1:1, 2:1, 1:2, 2:2, 3:1, 3:3, 3:2
- Spielformen mit 3 Zonen, Übergang von Abwehr in Angriff
- Doppelpass mit Freilaufen
- Torabschlussübungen mit Ablauf über Aussen (Einführung mit Flachpass, bei Fortschritt mit Flanke)
- Weiterführung 5:2 (begrenzte Ballkontakte)
- Spielformen mit Spielaufbau von hinten (Einführung ohne Gegner. Weiterführung mit Gegner)

- Aufteilung 3er Kette

Koordination/Kondition/

- Spielformen mit diversen Farben (Differenzierung)
- Fangspiele mit diversen Farben (Differenzierung, Stop and Go)
- Laufschiule in der Laufleiter integriert in Technik
- Stafetten mit Ball (Geschwindigkeit und/oder Geschicklichkeit)
- Ausdauer ist integriert in den Spielformen

- Rumpfstabilisation, Kräftigung

Spielbetrieb (Meisterschaft 9:9)

Organisation:

- Wir spielen mit 2 Verteidigern (Zone) in den Formationen 3-3-2 oder 2-3-1-2 (Positionen vorgeben), keine bewusste „Manndeckung“
- Coaching zu 70% Offensiv
- Umschalten Offensive/Defensive innerhalb der Organisation.
- Gleichviel Spielzeit für alle. Wer ausgewechselt wird, steht hinten an.
- Spielaufbau von hinten über Torhüter und Verteidigung.

Mögliche Zielvorgaben:

- 25 – 50 jonglieren
- Vordefinierte Passübung
- Tore nach Spielaufbau vom Torhüter.
- Der Torhüter darf pro Halbzeit den Ball nur 2x abkicken.
- Alle 10 Minuten ein Spielerwechsel. (Fixe Reihenfolge)

C- Junioren (Préformation)

Grundsatz:

Im Vordergrund der Ausbildung der C-Junioren steht der Wechsel vom 9er- zum 11er- Fussball. Nebst dem konsequenten weiterführen der Schulung der technischen Elemente (Ball in der Luft) wird die taktische Raumaufteilung in den Zonen (4er Ketten) geschult. Das Umschalten Offensive/Defensive und Defensive/Offensive wird durch gezielte Spielformen weitergeführt, wie auch das Spiel ohne Ball. Die Stabilisation nimmt in dieser Kategorie nun auch einen wichtigen Stellenwert ein.

Der Trainer:

- Ist ein Vorbild, begeistert und macht alle Übungen vor.
- Gibt klare Anweisungen und verteilt Aufgaben an seine Spieler.
- Coaching 70% Offensiv, 30% Defensiv
- Alle Spieler sind in alle Übungen integriert (auch Torhüter).
- Alle Übungen geschehen stets aus der Bewegung und einem Rhythmuswechsel nach Ausführung (z. B. vor einem Pass und nach einem Pass)
- Der Trainer passt die Spielfeldgrösse der Anzahl Spieler an (wichtig sind viele Ballkontakte pro Spieler)
- Achtet auf Disziplin und Ordnung auf und neben dem Platz.

Trainingsbetrieb

Technik:

- Flugball und Bälle aus der Luft. Beidfüssig trainieren
- Mit Geschwindigkeit: Ballführung, Dribbling, Finten
- Ballan- und mitnahme aus der Luft und aus der Bewegung
- Längerer Flachpass 6-10m stets aus der Bewegung
- Diverse Passarten (Innenrist, Aussenrist, Spann, Volley aus der Luft, Drop)
- Kopfballschulung (Ball aus der Luft, Sprungkopfball)
- Jonglieren, diverse Körperteile einbauen wie Knie, Kopf, Schulter etc.
- Torschuss „Petit Filet“ mit und ohne Torhüter
- Torschussübungen rund um und in der Box.
- Kombinationen aus Ballan- und Mitnahme und Torschuss mit Tempo
- Spezifisches Torhütertraining

Taktik:

- Spielformen von 2:2, 3:3, 3:2, 4:4, 6:4, 8:4
- Taktische Schulung im 11:0, Verschiebung in der Zone
- Stürmeranspiel, Innendurchspiel
- Zweikampf/Unterstützung (Pyramide)
- Spielformen mit 3 Zonen, Übergang von Abwehr in Angriff
- Doppelpass mit Freilaufen

- Hinterlaufen
- Torabschlussübungen mit Ablauf über Aussen (Flachpass und Flanken)
- Verschiedene Formen von 5:2 (begrenzte Ballkontakte)
- Spielformen mit Spielaufbau von hinten mit Stürmeranspiel (mit Gegner)
- Aufteilung 4er Ketten

Koordination/Kondition/Athletik:

- Spielformen mit diversen Farben (Differenzierung)
- Fangspiele mit diversen Farben (Differenzierung, Stop and Go)
- Laufschnelle in der Laufleiter integriert in Technik
- Stafetten mit/ohne Ball (Geschwindigkeit und/oder Geschicklichkeit)
- Ausdauer intermittierend
- Kraft (Stabilisation)
- Antrittsschnelligkeit (mit und ohne Ball)

Spielbetrieb (Meisterschaft 11:11

Organisation:

- Formationen in der Zone 4-4-2, 4-3-3, 4-3-1-2 oder 4-1-3-2 (Positionen vorgeben), keine bewusste „Manndeckung“
- Coaching zu 60% Offensiv
- Umschalten Offensive/Defensive innerhalb der taktischen Organisation.
- Schneller Abschluss nach Balleroberung (Einführung 5-Passregel)
- Gleichviel Spielzeit für alle. Auswechslungen positionsbedingt, viel Rotation.
- Spielaufbau von hinten über Torhüter und Verteidigung → Stürmeranspiel

Mögliche Zielvorgaben:

- 50 - 100 jonglieren
- Vordefinierte komplexe Passübung
- Tore nach Spielaufbau vom Torhüter (Spielrapport ausfüllen)
- Der Torhüter darf pro Halbzeit den Ball nur 2x auskicken.
- Regelmässige (z. B. alle 20 min.) Spielerwechsel. (Fixe Reihenfolge, positionsspezifisch)

B- und A- Junioren (Formation)

Grundsatz:

Die technische Grundlagenausbildung ist abgeschlossen. Die technischen Elemente werden in diesen Alterskategorien stets in Bewegung, unter gegnerischem Druck und auf engem Raum weitergeschult. Zentraler Punkt in der taktischen Ausbildung ist die Raumaufteilung in den Zonen (4er Ketten), das ballorientierte Verschieben wie auch positionenspezifische Gruppentrainings. Das Umschalten Offensive/Defensive und Defensive/Offensive wird durch gezielte Spielformen weitergeführt. In dieser Alterskategorie werden stehende Bälle detaillierter thematisiert (Verhalten Defensiv und Ausführungen Offensiv). Die Spieler werden nun gezielt auf die Aktivmannschaften vorbereitet.

Der Trainer:

- Ist ein Vorbild, begeistert und unterstützt die Spieler jederzeit, ohne dabei seine Autorität zu verlieren.
- Disziplin, Auftreten und Verhalten der Spieler auf und neben dem Platz nehmen in dieser Kategorie einen grossen Stellenwert ein.
- Gibt klare Anweisungen und verteilt klare Ziele an seine Spieler.
- Alle Spieler sind in alle technischen Übungen integriert (auch Torhüter).
- Alle Übungen geschehen stets aus der Bewegung und einem Rhythmuswechsel nach Ausführung (z. B. vor einem Pass und nach einem Pass)
- Der Trainer passt die Spielfeldgrösse der Anzahl Spieler an (Wichtig sind viele Ballkontakte pro Spieler), Spiel unter Druck und auf engem Raum wird intensiv geschult.

Trainingsbetrieb

Technik:

- Alle technischen Übungen geschehen unter Druck, auf engem Raum, mit Tempo und immer beidfüssig.
- Flugball und Bälle aus der Luft.
- Ballführung, Dribbling, Finten, Passspiel
- Ballan- und mitnahme aus der Luft und aus der Bewegung
- Diverse Passarten (Innenrist, Aussenrist, Spann, Volley aus der Luft, Drop)
- Kopfballschulung (Ball aus der Luft, Sprungkopfball)
- Torschuss „Petit Filet“ mit gegnerischem Druck.
- Torschussübungen rund um und in der Box.
- Flanken
- Kombinationen aus Ballan- und Mitnahme und Torschuss mit Tempo
- Spezifisches Torhütertraining

Taktik:

- Spielformen von 1:1 (Verhalten Defensiv), 2:2, 2:3, 3:3, 3:2, 3:4, 4:4, 4:6, 6:4, 8:4
- Taktische Schulung im 11:0, Verschiebung in der Zone
- Stürmeranspiel, Innendurchspiel
- Zweikampf/Unterstützung (Pyramide)

- Spielformen mit 3 Zonen, Übergang von Abwehr in Angriff
- Hinterlaufen
- Torabschlussübungen mit Ablauf über Aussen (Flachpass und Flanken)
- Verschiedene Formen von 5:2 (begrenzte Ballkontakte)
- Spielformen mit Spielaufbau von hinten mit Stürmeranspiel (mit Gegner)
- Aufteilung 4er Ketten
- Pressing mit Auslösung über den gegnerischen Aussenverteidiger
- Flügelspiel (Aussenverteidiger/Aussenmittelfeldspieler)
- 5-Pass-Regel: Spielformen mit Abschluss nach spätestens 5 Pässen umschalten Defensiv auf Offensiv / Offensiv auf Defensiv
- Positionenspezifisches Gruppentraining

Koordination/Kondition/Athletik:

- Spielformen mit diversen Farben (Differenzierung)
- Fangspiele mit diversen Farben (Differenzierung, Stop and Go)
- Laufschnelle in der Laufleiter integriert in Technik
- Stafetten mit/ohne Ball (Geschwindigkeit und/oder Geschicklichkeit)
- Ausdauer Intermittierend
- Kraft (Stabilisation)
- Antrittsschnelligkeit (mit und ohne Ball)

Spielbetrieb (Meisterschaft 11:11)

- Coaching zu 60% Offensiv
- Umschalten Offensive/Defensive innerhalb der taktischen Organisation.
- Schneller Abschluss nach Balleroberung (Einführung 5-Passregel)
- Gleichviel Spielzeit für alle. Auswechslungen Positionsbedingt, viel Rotation.
- Spielaufbau von hinten über Torhüter und Verteidigung → Stürmeranspiel

Mögliche Zielvorgaben:

- Vordefinierte komplexe Laulschul- und Passübung
- Tore nach Spielaufbau vom Torhüter (Spielrapport ausfüllen)
- Tore nach Offensivpressing
- Der Torhüter darf pro Halbzeit den Ball nur 2x auskicken
- Spieler welche auf dem Sprung in die Aktivmannschaften sind, müssen pro Wochenende mindestens 90 Minuten spielen.

Präsident FC Pieterlen

Juniorenobmann FC Pieterlen

Andreas Gautschi

Beat Heutschi

