



FC ALTDORF  
Juniorenabteilung

# Junior Konzept

Version: 1.2  
Datum: 20. Februar 2022





## Impressum

2 Veröffentlichung: 20. Februar 2022

Projektleitung: Ronny Arnold, Tobias Schilter

Projektmitglieder: Dominic Herger, Denis Faccenda, Tümer Calisici

Gestaltung: Ronny Arnold

Copyright: FC Altdorf, 2022



# INHALT

4	<b>ORGANISATION</b>
5	ZIELE
6	FÖRDERUNG
7	KINDER- UND JUGENDSCHUTZ
8	RECHTE UND PFLICHTEN
12	<b>SPORT</b>
13	KINDERFUSSBALL
13	FUSSBALLSCHULE
14	F-JUNIOREN
15	E-JUNIOREN
16	D-JUNIOREN
17	11ER FUSSBALL
18	C-JUNIOREN
20	B-JUNIOREN / FF-19 JUNIORINNEN
22	A-JUNIOREN
24	<b>MUSTERTRAINING</b>
30	<b>ANHANG</b>
32	<b>QUELLEN</b>

KAPITEL 1

# ORGANISATION

# ZIELE JUNIORENABTEILUNG

Das oberste Ziel der Juniorenabteilung ist es, dass alle Spass am Fussball haben und gemeinsam Fortschritte erzielen.

## SPORTLICHE ZIELE

Jede Juniorin oder jeder Junior bringt ein persönliches fussballerisches Potenzial mit. Das Ziel der gesamten Juniorenabteilung ist es, dass dieses komplett ausgeschöpft werden kann. Die Juniorin oder der Junior steht im Fokus und nicht die Interessen anderer (Trainerin / Trainer, Mannschaft, Vereinsmitglieder). Geschieht dies, sollte es möglich sein, dass aus jedem Jahrgang einige Juniorinnen und Junioren den Sprung in die erste Mannschaft schaffen. Dafür benötigen sie mentale, konditionelle, technische und taktische Fähigkeiten, welche während jeder Einheit ganzheitlich gefördert werden. Damit alle ihr Potenzial ausschöpfen können, ist es das Ziel, dass in jeder Juniorenstufe mindestens eine Mannschaft in der 1. Stärkeklasse oder höher vertreten ist.

## SOZIALE ZIELE

Nebst den fussballerischen Fähigkeiten sind die sozialen Fähigkeiten genauso wichtig. Der FC Altdorf lebt ein integratives Modell. Das heisst, dass alle einen Platz haben und niemand ausgeschlossen wird. Dabei steht der Fair-Play-Gedanke immer an oberster Stelle und wird durch jedes Vereinsmitglied gelebt. Des Weiteren sollen die Persönlichkeit, das Mannschaftsgefühl und die Teamarbeit in jeder Einheit gestärkt werden.

## ORGANISATORISCHE ZIELE

Die Juniorenabteilung wird in zwei Stufen unterteilt: Kinderfussball (F-D) und 11er-Fussball (C-A). Für jede Stufe ist eine Person verantwortlich.

Der Juniorenobmann hat die Leitung über die gesamte Juniorenabteilung und ist verantwortlich für allfällige Ausgaben durch Trainerinnen und Trainer. Diese Person vertritt die Juniorenabteilung im Vorstand des Stammvereins.

- Jede Mannschaft sollte mindestens durch zwei Trainerinnen oder Trainer betreut werden
- Das Grundmaterial (Bälle, Leibchen, etc.) wird durch den FC Altdorf zur Verfügung gestellt
- Einmal im Jahr wird pro Jahrgangsstufe (bis C) ein Elternabend durchgeführt. Dabei werden die Trainerinnen, Trainer, der Verein, die Ziele und der Ablauf des Jahres vorgestellt. Dieser leitet entweder der Juniorenobmann oder der Kinderfussballverantwortliche.
- Alle zwei Jahre findet ein obligatorischer Spielleiterkurs für alle B-Juniorinnen und B-Junioren statt, damit sie anschliessend befähigt sind, Kinderfussballspiele zu leiten. Dies soll den Mangel an Schiedsrichter vermindern.

# FÖRDERUNG IM JUNIORENFUSSBALL

## GRUNDSATZ

Die Juniorinnen und Junioren werden dem Jahrgang entsprechend einer Juniorenstufe zugeteilt. Ab den E-Mannschaften werden die talentiertesten Juniorinnen und Junioren in den A-Mannschaften eingeteilt. Unabhängig von ihrem Jahrgang. Spieler mit jüngeren Jahrgängen werden nur in Ausnahmefällen und nur, wenn ein überdurchschnittliches Talent ersichtlich ist, in einer höheren Juniorenstufe platziert. Alle anderen Mannschaften sind so zu gestalten, dass möglichst leistungshomogene Gruppen entstehen. Die Spielerinnen und Spieler sollen aber auch lernen, Rücksicht auf Schwächere zu nehmen. In Zweifelsfällen bei der Kadereinteilung entscheidet der Kinderfussballverantwortliche und/oder der Juniorenobmann.

## BESONDERES

- Die Förderung der Juniorinnen und Junioren geschieht entweder im Rahmen der Juniorenabteilung oder der 1. Mannschaft. Eine Förderung über die 2. Mannschaft ist grundsätzlich nicht vorgesehen.
- Zeigt eine Spielerin oder ein Spieler während den B- oder A-Jahrgangsstufen besonderes Talent, kann ein vorzeitiger Übertritt in die 1. Mannschaft stattfinden. Besonders im B-Alter sollte dies aber nur in Ausnahmefällen und mit grosser Zurückhaltung gemacht werden.
- Rochaden zwischen den Mannschaften müssen immer mit den involvierten Trainerinnen und Trainer, dem Juniorenobmann und der betroffenen Juniorin oder dem betroffenen Junior abgesprochen werden. Auch dabei steht das persönliche Interesse der Juniorin oder des Juniors im Vordergrund. Dieses wird bei der Entscheidungsfindung mitberücksichtigt.
- Persönliche Interessen der Trainerin oder des Trainers werden nicht berücksichtigt.
- Wird eine Spielerin oder ein Spieler in einer höheren Altersstufe oder in der 1. Mannschaft eingeteilt, muss gewährleistet sein, dass die Juniorin oder der Junior grundsätzlich jedes Wochenende weiterhin 60-90 Minuten Spielzeit erhält. Doppeleinsätze (Samstag und Sonntag oder gar am gleichen Tag) sind nur mit Einwilligung der Juniorin oder des Juniors akzeptiert. Prioritär ist die ältere Jahrgangsstufe.
- Die Einteilung der Mannschaften findet im Kinderfussball (F-D) einmal jährlich im Sommer statt. Nur bei grossen Schwankungen der Mannschaftsmitglieder wird im Winter nachjustiert. Bei den 11er-Mannschaften finden die Einteilungen zweimal jährlich (Sommer und Winter) statt, aber auch hier wird im Winter nur mit Zurückhaltung angepasst.
- Der FC Altdorf ist angestrebt, ein Stützpunkttraining für talentierte und gewillte Juniorinnen und Junioren anzubieten. Dabei sollen technische und konditionelle Fähigkeiten jahrgangsübergreifend geschult werden. Ebenfalls sind monatliche positionsspezifische Trainings ab dem 11er-Fussball anzustreben.
- Talentierte E und D-Juniorinnen und Junioren werden für die Sichtungen von der Löwenschule respektive Footecoco angemeldet. Über die Anmeldungen entscheidet abschliessend der Kinderfussballverantwortliche und der Juniorenobmann. Trainerinnen und Trainer schlagen talentierte Juniorinnen und Junioren vor.

# KINDER- UND JUGENDSCHUTZ

## GEWALT

Besonders wichtig ist dem FC Altdorf der persönliche Schutz jedes einzelnen Mitglieds gegen jegliche Form von physischer und psychischer Gewalt. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Vermeidung von sexueller Gewalt. Keine Form der Gewalt wird durch den FC Altdorf akzeptiert oder toleriert. Gewaltausführende Personen werden durch den FC Altdorf aus dem Verein ausgeschlossen. Der FC Altdorf behält sich auch vor, zuständige Stellen zu informieren.

Deshalb gelten beim FC Altdorf folgende Grundsätze:

- Alle Kinder und Jugendliche werden mit Respekt behandelt.
- Körperliche Kontakte zu den Spielern, z. B. Ermunterung, Gratulation oder Trösten, dürfen das pädagogisch sinnvolle und rechtlich erlaubte Mass nicht überschreiten.
- Auch erlaubte körperliche Kontakte sind sofort einzustellen, wenn die Spielerin / der Spieler diese nicht wünscht.
- Während des Umziehens sind Trainerinnen und Trainer und auch andere erwachsene Personen in der Umkleidekabine nicht anwesend.
- Auch bei besonderen Erfolgen einzelner Spieler werden keine individuellen Geschenke gemacht. Kein Spieler erhält eine unsachliche Bevorzugung oder Vergünstigung.
- Einzeltrainings werden nur dann durchgeführt, wenn eine weitere erwachsene Aufsichtsperson anwesend ist. Diese müssen jedoch vorab durch den Juniorenobmann bewilligt werden.
- Wer Zeuge von Gewalt wird, meldet dies umgehend einer verantwortlichen Person (Kinderfussballverantwortliche/r, Juniorenobmann, Vorstand, etc.)

## COOL AND CLEAN

Der FC Altdorf legt Wert darauf, ein positives Umfeld für Kinder und Jugendliche zu schaffen. Anhand von Empfehlungen des Präventionsprogramms «cool and clean» von Swiss Olympic hat der Vereinsvorstand daher Massnahmen beschlossen, um das Vereinsumfeld für Kinder und Jugendliche gesundheitsfördernd zu gestalten. Unter anderem werden die Leitenden des FC Altdorf mit Weiterbildungen auf ihre Vorbildrolle sensibilisiert und Anlässe von einem Jugendschutz-Konzept begleitet. Ausserdem will der Verein den Nachwuchs vermehrt persönlich stärken: Jugendliche sollen je nach Fähigkeiten und Möglichkeiten in die Organisation und Entscheidungsfindung des Vereins miteinbezogen werden.

# RECHTE UND PFLICHTEN JUNIORINNEN & JUNIOREN

## VERHALTENSKODEX

### Wert: Respekt

Grundsatz: Ich verhalte mich gegenüber Trainerinnen und Trainern, Mit- und Gegenspielern und -spielerinnen, Eltern, Schiedsrichtern und Schiedsrichterinnen, Funktionären sowie Zuschauerinnen und Zuschauern respektvoll.

Spielregeln:

- Ich begegne allen Beteiligten auf und neben dem Platz mit Respekt.
- Ich äussere mich nicht abfällig über andere und beleidige niemanden.
- Ich akzeptiere die Entscheide von Schiedsrichterinnen / Schiedsrichtern und Trainern / Trainerinnen.

### Wert: Disziplin

Grundsatz: Ich bin pünktlich, halte Abmachungen ein und Sorge für Ordnung.

Spielregeln:

- Ich erscheine pünktlich und melde mich bei Abwesenheiten rechtzeitig bei der Trainerin oder beim Trainer ab.
- Ich Sorge für Ordnung auf und neben dem Platz.
- Ich trage Sorge zum Material.
- Ich bezahle meinen Jahresbeitrag und allfällige Bussen pünktlich.

### Wert: Verantwortung

Grundsatz: Ich übernehme für mein Handeln Verantwortung.

Spielregeln:

- Ich übernehme Verantwortung für mein Handeln.
- Ich bin mir bewusst, dass ich mit Konsequenzen rechnen muss, wenn ich gegen den Kodex verstosse.
- Ich stimme zu, dass Filme und/oder Fotos von mir gemacht und für interne Marketingzwecke verwendet werden dürfen.

### Was darf ich vom FC Atdorf erwarten?

- Individuelle Förderung meiner fussballerischen Fähigkeiten, sozialen Kompetenzen und Persönlichkeit
- Trainerinnen oder Trainer, die mich unterstützen und mich weiterbringen möchten
- Teilnahmemöglichkeit an diversen Vereinsanlässen
- Anspruch auf ein gut organisiertes Training
- Nebst den Trainern steht auch der Juniorenobmann oder Kinderfussballverantwortliche als Ansprechperson zur Verfügung
- Anrecht auf Informationen, welche den Spiel- und Trainingsbetrieb angehen



# RECHTE UND PFLICHTEN ELTERN

## VERHALTENSKODEX

### **Wert: Respekt**

Grundsatz: Wir verhalten uns gegenüber Trainern und Trainerinnen, Spielern und Spielerinnen, anderen Eltern, Schiedsrichtern und Schiedsrichterinnen, Funktionären sowie Zuschauerinnen und Zuschauern respektvoll und anständig.

Spielregeln:

- Wir akzeptieren die Entscheide des Trainers/der Trainerin bezüglich Aufstellung, Einsatzzeit der Spielerinnen und Spieler etc.
- Wir geben den Juniorinnen und Junioren während eines Spiels oder Trainings keine taktischen Anweisungen.
- Wir akzeptieren Schiedsrichterentscheide.

### **Wert: Disziplin**

Grundsatz: Wir halten Abmachungen ein und sind zuverlässig. Bei Abweichungen informieren wir die Trainerin / den Trainer rechtzeitig.

Spielregeln:

- Wir unterstützen unser Kind darin, pünktlich zu sein und Abmachungen einzuhalten.
- Wir sind uns bewusst, dass wir auf dem Fussballfeld nichts verloren haben, weder während des Trainings noch während des Spiels.
- Wir lassen unser Kind seine Tasche selber tragen und seine Schuhe selber putzen (auch wenn sie am Ende nicht perfekt sauber sind).

### **Wert: Verantwortung**

Grundsatz: Wir sind uns unserer Vorbildfunktion bewusst.

Spielregeln:

- Wir sind uns unserer Vorbildfunktion bewusst und verhalten uns entsprechend.
- Wir sind uns bewusst, dass wir mit Konsequenzen rechnen müssen, wenn wir gegen den Kodex verstossen.
- Wir helfen im Verein mit (Fahrten an Auswärtsspiele, etc.).

### **Was darf ich vom FC Altdorf erwarten?**

- Eine altersgerechte Behandlung und Betreuung meines Kindes
- Eine abwechslungsreiche und motivierende Freizeitbeschäftigung für mein Kind
- Informationen über das Kind und die Mannschaft

# RECHTE UND PFLICHTEN TRAINERINNEN & TRAINER

## VERHALTENSKODEX

### Wert: Respekt

Grundsatz: Ich verhalte mich gegenüber Trainerkollegen und -kolleginnen, Spielern und Spielerinnen, Eltern, Schiedsrichtern und Schiedsrichterinnen, Funktionären sowie Zuschauerinnen und Zuschauern respektvoll.

Spielregeln:

- Ich begegne allen Beteiligten auf und neben dem Platz mit Respekt.
- Ich gebe den Juniorinnen und Junioren während eines Spiels/Trainings umsetzbare Tipps/Anweisungen.
- Ich akzeptiere die Entscheide der Schiedsrichter/innen.
- Ich verabschiede mich von der gegnerischen Trainerperson sowie vom Schiedsrichter/von der Schiedsrichterin mit Shake-Hand.

### Wert: Disziplin

Grundsatz: Ich bin mir meiner Vorbildfunktion bewusst und verhalte mich so, wie ich es auch von den Spielern/Spielerinnen erwarte.

Spielregeln:

- Ich bin pünktlich und halte Abmachungen ein.
- Ich Sorge für Ordnung auf und neben dem Platz.
- Ich achte darauf, dass ich mich während eines Spiels in der technischen Zone aufhalte.
- Ich halte mich ans Juniorenkonzept.

### Wert: Verantwortung

Grundsatz: Ich bin mir meiner Vorbildfunktion bewusst.

Spielregeln:

- Ich bin mir meiner Vorbildfunktion bewusst und verhalte mich entsprechend.
- Ich bin bereit, mich regelmässig weiterzubilden.
- Vor und während dem Match/Training rauche ich nicht, trinke ich keinen Alkohol und konsumiere ich keine Drogen auf dem Fussballplatz.
- Ich stimme zu, dass Film und/oder Fotos von mir gemacht und für interne Marketingzwecke verwendet werden dürfen

### Was darf ich vom FC Altdorf erwarten?

- Eine gerechte Spesenentschädigung
- Ein abwechslungsreiches und interessantes Vereinsleben
- Förderung meiner Trainerlaufbahn
- Anmeldung und Bezahlung der J+S-Kurse

## KURSE

Jegliche J+S-Kurse werden durch den FC Altdorf bezahlt, solange die Person eine Mannschaft im FC Altdorf trainiert. Die Trainerinnen und Trainer werden durch den FC Altdorf für Kurse angemeldet. Sobald keine Mannschaft mehr trainiert wird, gehen die Wiederholungskurse zu Lasten der Personen und die betreffenden Personen werden nicht mehr durch den FC Altdorf dazu angemeldet. Der Einsteigerkurs ist für alle Betreuerinnen und Betreuer obligatorisch. Ab den C-Junioren ist das C-Diplom erwünscht.

## SPESEN

Auslagen, die über den ordentlichen Spielbetrieb hinausgehen, müssen durch den Juniorenobmann genehmigt werden. Falls diese bewilligt werden, können diese direkt beim Finanzchef mit Beleg eingefordert werden. Unbewilligte Ausgaben werden nicht durch den Verein übernommen und gehen zulasten der Trainerinnen und Trainer.

## ENTSCHÄDIGUNG

Alle Trainerinnen und Trainer sind automatisch Mitglieder des FC Altdorfs. Die Trainerinnen und Trainer werden gemäss einem separaten Entschädigungsreglement für Ihren Aufwand entschädigt. Das Aufteilen der Entschädigung innerhalb des Trainerinnen- oder Trainerteams liegt in der Verantwortung der Hauptverantwortlichen und ist Ehrensache.

## VEREINBARUNGEN

Alle Trainerinnen und Trainer erhalten zum Beginn ihrer Tätigkeit eine Vereinbarung, auf der die wesentlichen Bestandteile ihrer Pflichten und Rechte im FC Altdorf geregelt sind.

KAPITEL 2

# SPORT

# KINDERFUSSBALL

Im ganzen Kinderfussball (F – D) stehen das Erlebnis und der Spass im Vordergrund. Wir wollen jedes Kind individuell fördern und fordern. Dabei gehen wir vom LLL-Modell (Lachen, Lernen, Leisten) aus. Die Kinder sollen das Fussballspiel erleben und ihre eigenen Erfahrungen machen. Dabei ist es wichtig, dass sie Fehler machen, um daraus lernen zu können. Die Trainerinnen und Trainer unterstützen dabei die Kinder bestmöglich. Es gilt dabei der Grundsatz: «Kinder kommen in den Fussballverein, um zu spielen und nicht um trainiert zu werden.» Die Resultate der Spiele sind während der gesamten Kinderfussballzeit zweitrangig.

## GRUNDLAGEN

Methodik	Beschreibung	Umsetzung
<b>Hohe Wiederholungszahl (Intensität)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viele Wiederholungen des Trainingsthemas für jeden Spieler (Beispiel Tore erzielen) ermöglichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine Gruppen bilden</li> <li>Jeder Spieler einen Ball</li> </ul>
<b>Gute Erfolgsaussicht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufgabe muss herausfordern aber lösbar sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erfolgschance &gt; 50 %</li> <li>Tore erzielen</li> <li>Aufgaben meistern</li> </ul>
<b>Prinzip der Variation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Aufgabe dem individuellen Können anpassen (erleichtern - erschweren)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regeln, Feld, Spielerzahl und Material optimieren</li> </ul>
<b>Offene Lernsituationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kindliche Neugierde wecken</li> <li>Die Kinder Neues entdecken lassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offene Fragen stellen</li> <li>Die Ideen der Kinder einbeziehen</li> </ul>
<b>Organisation und Planung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regeln und Abmachungen treffen</li> <li>Rituale</li> <li>Vorausschauende Planung (Materialeinsatz, Spielereinteilung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nicht erlaubt ist, was dem anderen schadet oder kränkt</li> <li>Rituale gezielt und konsequent einsetzen</li> <li>Farbige Markierungen bewusst einsetzen</li> <li>Grössere Umbauphasen verhindern</li> <li>Gruppeneinteilung vor dem Training erstellen</li> </ul>
<b>Inszenierung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fantasievolle Gestaltung</li> <li>Bildliche Beschreibung</li> <li>Spiele und Wettbewerbe spannend inszenieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In Geschichte verpacken</li> <li>Bewegungsablauf bildlich beschreiben</li> <li>Spiele und Wettbewerbe mit offenem Handlungsverlauf</li> </ul>
<b>Perspektivenvielfalt und Beidseitigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Spiel aus verschiedenen Winkeln und Perspektiven erleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spielpositionen wechseln, Übungen und Aufgaben immer beidseitig ausführen</li> </ul>

## FUSSBALLSCHULE

Die Fussballschule soll den Kindern einen ersten Einblick in den Fussballclub Altdorf ermöglichen. Während jeder Einheit steht die Freude am Bewegen und die Kameradschaft im Mittelpunkt. Es wird noch an keinen fussballerischen Kompetenzen gearbeitet, sondern die Kinder sollen möglichst viele fussballerische Erfahrungen machen. Die Kinder sollen für einen Beitritt in die Juniorenabteilung motiviert werden.



# F-JUNIOREN

Die F-Junioren sind die jüngsten Junioren beim FC Altdorf. Bei ihnen steht das Spielen im Mittelpunkt. Gleichzeitig sollen die wichtigsten Grundlagentechniken erarbeitet werden. Diese werden immer spielerisch und nicht isoliert in Drills trainiert. Kinder müssen Erfolgserlebnisse haben. Deshalb sollen Übungen mehrmals eingesetzt werden, damit sie ihre Fortschritte beobachten können. Jedoch sollten die Einheiten vielseitig sein, damit verschiedene Bewegungserfahrungen gemacht werden können. Dies kann durch polysportives Arbeiten ermöglicht werden.

## Ziele

- Spielen im Mittelpunkt
- Polysportives Arbeiten
- Training nur mit Ball
- Möglichst viele Ballkontakte
- Hohe Wiederholungszahl bei Übungen
- In kleinen, übersichtlichen Gruppen trainieren
- Spielerische Förderung der koordinativen Fähigkeiten,
- Grundregeln kennen (Abstoss, Eckball, Einwurf, Freistoss, Elfmeter)
- Jedes Kind muss Erfolge haben können

## Technik

- Beidfüßig trainieren
- Ball führen / Dribblings
- Ballannahme und Mitnahme
- Abschluss
- Flachpass

## Taktik

- Grundlagen der Spielerpositionen
- Raumaufteilung / Spielfeldbesetzung (Blumen-Metapher)

## Kondition

- Spielerisch an Schnelligkeit arbeiten (z. B. Fangspiele)
- Spielerisches Stabilisationstraining (kämpfen und raufen)

## Mental

- Freude am Fussball entwickeln
- Teamgeist aufbauen
- Einsatzbereitschaft entwickeln
- Emotionsregulierung fördern

## Das Spiel

- Jedes Kind spielt mindestens 50 Prozent der Spielzeit
- Rotationen auf Spielpositionen (inkl. Torhüter)
- Aufstellung 1-2-1
- Erlebnis steht im Vordergrund

# E-JUNIOREN

Auch bei den E-Junioren steht das Erlebnis über dem Ergebnis. Kindgerecht werden die technischen Grundlagen weiterhin geübt. Erste taktische Elemente werden eingebaut. Jedes Kind spielt in diesem Alter noch auf jeder Position.

## Ziele

- Individuelle Förderung und Forderung
- Rotationen auf Spielpositionen (inkl. Torhüter)
- Hohe Wiederholungszahl bei Übungen
- Kern des Kinderfußballs, kleine Spiele (1 : 1 / 2 : 2 / 2 : 3 / 3 : 3)
- Polysportiv trainieren
- Möglichst viele Ballkontakte
- Grundlagen der Laufschiule kennenlernen
- Regelkunde gemäss aktuellen E-Juniorenregeln

## Technik

- Immer beidfüssig trainieren
- Saubere Ballführung
- Passarten (kurz, flach)
- Ballannahme und Mitnahme
- Finten, Dribblings
- Schusstraining
- Technik in der Luft (Jonglieren, erste Kopfballübungen mit Ballwurf)

## Taktik

- Freilaufen
- Doppelpass
- Raumaufteilung / Spielfeldbesetzung (Blumen-Metapher)
- Spielaufbau von hinten
- Zweikampfverhalten (Zweikämpfe suchen und gewinnen)
- Erstes Kennenlernen von Über- und Unterzahl

## Kondition

- Spielerisch an Schnelligkeit arbeiten
- Beweglichkeit mit Ball
- Spielerisches Stabilisationstraining (kämpfen und raufen)
- Förderung koordinativer Fähigkeiten (z. B. Hindernisparcours, Seilspringen)
- Einführung Golden 8 (siehe Bild)

## Mental

- Freude am Fussball fördern
- Teamgeist
- Einsatzbereitschaft fördern
- Emotionsregulierung fördern

## Das Spiel

- Jedes Kind spielt mindestens 2 Drittel
- Rotationen auf Spielpositionen (inkl. Torhüter)
- Aufstellung 2-1-3
- Erlebnis steht im Vordergrund

# D-JUNIOREN

Die Kinder sind mittendrin im goldenen Lernalter. Insbesondere im koordinativen und technischen Bereich erzielen die Spieler/innen grosse Fortschritte. Deshalb muss intensiv an diesen gearbeitet werden. Die technischen Grundfähigkeiten werden weiterhin geübt. Auch in dieser Juniorenkategorie werden keine fixen Spielpositionen vergeben. Jedes Kind soll verteidigen und angreifen können.

## Ziele

- Den Spieler fördern und fordern
- Übungen in kleinen Gruppen
- Polysportiv trainieren
- Jeder Spieler soll möglichst viele Ballkontakte haben
- Regelkunde gemäss aktuellen D-Juniorenregeln
- Rotationen auf Spielpositionen (exkl. Torhüter)
- Koordinative Fähigkeiten fördern

## Technik

- Immer beidfüssig trainieren
- Saubere Ballführung
- Passarten (kurz, lang, flach)
- Ballannahme und Mitnahme
- Finten, Dribblings
- Abschluss
- Technik in der Luft (Jonglieren, Ballverarbeitung in der Luft, Abschlüsse, Kopfballübungen)

## Taktik

- Raumaufteilung / Spielfeldbesetzung
- Breite und Tiefe schaffen
- Konsequenter Abschluss
- Zweikampfverhalten
- Verhalten bei Über- und Unterzahl
- Das Spiel auf drei Linien
- Übergang von Verteidigung in Angriff
- Grundlagen Absichern, Verschieben, Abstände zwischen den Spielern und Linien
- Kommunikation auf dem Platz

## Kondition

- Beweglichkeit und Schnelligkeit mit und ohne Ball
- Kräftigung der Körpermuskulatur nur mit Eigengewicht
- Stabilisationstraining
- Koordinative Fähigkeiten schulen, insbesondere Laufschnelle

## Mental

- Freude am Fussball fördern
- Teamgeist
- Einsatzbereitschaft fördern
- Siegeswillen aufbauen

## Das Spiel

- Jedes Kind spielt mindestens 2 Drittel
- Rotationen auf Spielpositionen (exkl. Torhüter)
- Aufstellung 3-3-2
- Erlebnis steht im Vordergrund

# 11ER-FUSSBALL

Ab den C-Junioren wird übers ganze Feld gespielt. Ab jetzt sind Ab- und Aufstiege aufgrund von Ergebnissen möglich. Deshalb rücken diese nun mehr in den Fokus. Trotzdem stehen diese nicht über allem. Jedes Kind soll in die Mannschaft und den Spielbetrieb eingebunden werden. Taktische Fähigkeiten werden nun intensiver geübt und die technischen Grundfertigkeiten unter Druck automatisiert. Gezielt wird ab dem 11er-Fussball auch an körperlichen Fähigkeiten gearbeitet. Wenn immer möglich, sollte aber auch dabei der Ball eingesetzt werden. Die zukünftigen Spielerpositionen entwickeln sich in dieser Zeit. Die Arbeit als Mannschaft steht immer mehr im Mittelpunkt, daher sollten auch Einheiten fürs Teambuilding eingebaut werden. Je älter die Spieler/innen werden, desto mehr Verantwortung soll ihnen abgegeben werden, damit sich ihre Persönlichkeit auf und neben dem Platz entwickeln kann. Sportverletzungen und deren Behandlung, wie auch die Ernährung im Sport muss mit den Junior/innen behandelt werden. Den Trainerinnen und Trainern muss bewusst sein, dass sich nebst dem Fussball weitere Interessen bilden (Beruf, Beziehungen).





# C-JUNIOREN

Da diese Junior/innen auf grössere Bälle wechseln, sollte zu Beginn nochmals intensiv an den technischen Grundlagen gearbeitet werden. Gleichzeitig ist es wichtig, dass die 4er-Kette gleich zu Beginn eingeübt wird. Die gemeinsame Arbeit als Mannschaft wird zunehmend wichtiger. Darum soll auch die Kommunikation auf dem Platz thematisiert werden. Ein gesunder Siegeswille sollte in jeder Einheit gefördert werden.

## Ziele

- Den Spieler fördern und fordern
- Jeder Spieler soll möglichst viele Ballkontakte haben
- Regelkunde gemäss aktuellen Fussballregeln
- Entwicklung der Spielerpositionen
- Aufbau der grundlegenden taktischen Fähigkeiten
- Spiel unter Druck
- Training mit Spielformen
- Übernahme von Verantwortung im Team

## Technik

- Immer beidfüssig trainieren
- Festigung der Grundtechniken
- Finten und Dribblings unter Druck
- Schusstraining
- Erste Flanken mit Kopfball
- Spielverlagerung und Flanken
- Technik in der Luft (Jonglieren, Ballverarbeitung in der Luft, Abschlüsse, Kopfballübungen)

## Taktik

- Arbeit mit der ganzen Mannschaft (wir haben den Ball / wir haben den Ball nicht)
- Pressingarten
- Unter- Überzahl
- Umschaltspiel nach Ballgewinn und Ballverlust
- Raumaufteilung / Spielfeldbesetzung
- Spiel in die Tiefe und Abschluss
- Flügelspiel
- Grundlagen Viererkette (Absichern, Verschieben, Abstände zwischen den Spielern und Linien)
- Positionsspezifisches Taktiktraining
- Zweikampf und Unterstützung Kommunikation auf dem Platz
- Kommunikation auf dem Platz
- Spiel ohne Ball (z. B. Laufwege)
- Standardsituationen (Offensiv und defensiv Eckball)

## Kondition

- Beweglichkeit und Schnelligkeit mit und ohne Ball
- Kräftigung der Körpermuskulatur nur mit Eigengewicht
- Stabilisationstraining
- Laufschule
- Fussballspezifisches Ausdauertraining mit Ball
- Sprünge



## Mental

- Freude am Fussball
- Aktiv zum Teamgeist beitragen, Kollegialität
- Einsatzbereitschaft
- Siegeswillen fördern
- Respekt vor dem Schiedsrichter

## Das Spiel

- Alle spielen mindestens 50 Prozent der Spielzeit
- Rotationen auf Spielpositionen (exkl. Torhüter)
- Aufstellung 4-4-2
- Ergebnisse rücken ins Zentrum



# B-JUNIOREN / FF-19 JUNIORINNEN

Die Spieler:innen befinden sich nun im 2. goldenen Lernalter. Die Spieler:innen können durch gezieltes Krafttraining einen grossen Kraftzuwachs erzielen. Die Spieler:innen sind geistig soweit entwickelt, dass sie immer mehr Verantwortung in der Mannschaft, aber auch im Verein übernehmen können. Die Spieler:innen sollen ab diesem Alter aktiv ins Vereinsleben integriert werden. Die Spielerpositionen werden zunehmend gefestigt. Die Intensität und der Gegnerdruck nimmt bei jeder Übungsform zunehmend zu. Zusätzliche taktische Inhalte werden den Spieler:innen vermittelt. Erste Standardsituationen werden eingeübt, jedoch sollte nicht zu viel Zeit damit verbracht werden. Der Siegeswille wird in jeder Einheit intensiv gefördert. Der Teamgedanke steht im Vordergrund.

## Ziele

- Die Spielerin / den Spieler fördern und fordern
- Jede Spielerin / jeder Spieler soll möglichst viele Ballkontakte haben
- Regelkunde
- Festigung der Spielerpositionen
- Festigung der grundlegenden taktischen Fähigkeiten
- Spiel unter Druck
- Training mit Spielformen
- Vereinsgedanken fördern, aktiver Miteinbezug ins Vereinsleben
- Übernahme von Verantwortung im Team

## Technik

- Immer beidfüssig trainieren
- Grundtechniken unter Druck
- Finten und Dribblings unter Druck
- Schusstraining
- Flanken mit Kopfball
- Spielverlagerung und Flanken
- Technik in der Luft

## Taktik

- Arbeit mit der ganzen Mannschaft (wir haben den Ball / wir haben den Ball nicht)
- Pressingarten
- Unterzahl – Überzahlspiel
- Umschaltspiel nach Ballgewinn und Ballverlust
- Raumaufteilung / Spielfeldbesetzung
- Spiel in die Tiefe und Abschluss
- Flügelspiel (Hinterlaufen)
- Viererkette inkl. Deckungsspiel
- Positionsspezifisches Taktiktraining
- Zweikampf und Unterstützung (u. a. Doppeln)
- Spiel ohne Ball (z. B. Laufwege)
- Standardsituationen
- Kommunikation auf dem Platz



### Kondition

- Beweglichkeit und Schnelligkeit mit und ohne Ball
- Kräftigung der Körpermuskulatur nur mit Eigengewicht
- Stabilisationstraining
- Laufschiule
- Fussballspezifisches Ausdauertraining mit und ohne Ball
- Sprünge
- Steigerung und Variation aller Belastungsparameter (Intensität, Umfang, Dauer, Wiederholungen, Serien, Erholung)
- Belastung vs. Regeneration
- Aktionsschnelligkeit

### Mental

- Freude am Fussball
- Aktiv zum Teamgeist beitragen, Kollegialität
- Einsatzbereitschaft
- Siegeswillen
- Respekt vor dem Schiedsrichter

### Das Spiel

- Alle kommen zum Einsatz
- Festigung der Spielpositionen
- Grundaufstellung 4-4-2 (Adaptionen möglich 4-3-3, 4-5-1, 4-4-1-1, 4-1-4-1)
- Ergebnisorientiertes Spiel



# A-JUNIOREN

Die Spieler befinden sich vor dem Übertritt in den Aktivbereich. Dieser muss durch alle Verantwortlichen aktiv begleitet werden. Einige Spieler/innen werden diesen Schritt bereits vor dem Ende der Juniorenzeit schaffen. Die Spieler übernehmen immer mehr Verantwortung in der Mannschaft und im Verein. Der Teamgedanke steht im Vordergrund.

## Ziele

- Jeder Spieler soll möglichst viele Ballkontakte haben
- Festigung der Spielerpositionen
- Festigung der grundlegenden taktischen Fähigkeiten
- Spiel unter Druck
- Training mit Spielformen
- Vereinsgedanken fördern, aktiver Miteinbezug ins Vereinsleben
- Übernahme von Verantwortung im Verein
- Übertritt in Aktiv-Fussball vorbereiten

## Technik

- Immer beidfüssig trainieren
- Grundtechniken unter Druck
- Finten und Dribblings unter Druck
- Schusstraining
- Flanken mit Kopfball
- Spielverlagerung und Flanken
- Technik in der Luft

## Taktik

- Arbeit mit der ganzen Mannschaft (wir haben den Ball / wir haben den Ball nicht)
- Pressingarten
- Unterzahl – Überzahlspiel
- Umschaltspiel nach Ballgewinn und Ballverlust
- Raumaufteilung / Spielfeldbesetzung
- Spiel in die Tiefe und Abschluss
- Flügelspiel (Hinterlaufen)
- Viererkette inkl. Deckungsspiel
- Positionsspezifisches Taktiktraining
- Zweikampf und Unterstützung (u. a. Doppeln)
- Spiel ohne Ball (z. B. Laufwege)
- Standardsituationen
- Kommunikation auf dem Platz



## Kondition

- Beweglichkeit und Schnelligkeit mit und ohne Ball
- Kräftigung der Körpermuskulatur nur mit Eigengewicht
- Stabilisationstraining
- Lauschule
- Fussballspezifisches Ausdauertraining mit und ohne Ball
- Sprünge
- Steigerung und Variation aller Belastungsparameter (Intensität, Umfang, Dauer, Wiederholungen, Serien, Erholung)
- Belastung vs. Regeneration
- Aktionsschnelligkeit

## Mental

- Freude am Fussball
- Aktiv zum Teamgeist beitragen, Kollegialität
- Einsatzbereitschaft
- Siegeswillen
- Respekt vor dem Schiedsrichter

## Das Spiel

- Alle kommen zum Einsatz
- Festigung der Spielpositionen
- Grundaufstellung 4-4-2 (Adaptionen möglich 4-3-3, 4-5-1, 4-4-1-1, 4-1-4-1)
- Ergebnisorientiertes Spiel





KAPITEL 3

# **MUSTER TRAINING (11ER FUSSBALL)**

Datum: 03.09.2021

Trainingsort: Sandrowmatte

Anzahl Spieler: 14

Trainingsmaterial: Bälle, Hüte,  
Leibchen, Tore

Anzahl TH: 2

Spielphase: OFF - wir haben den Ball

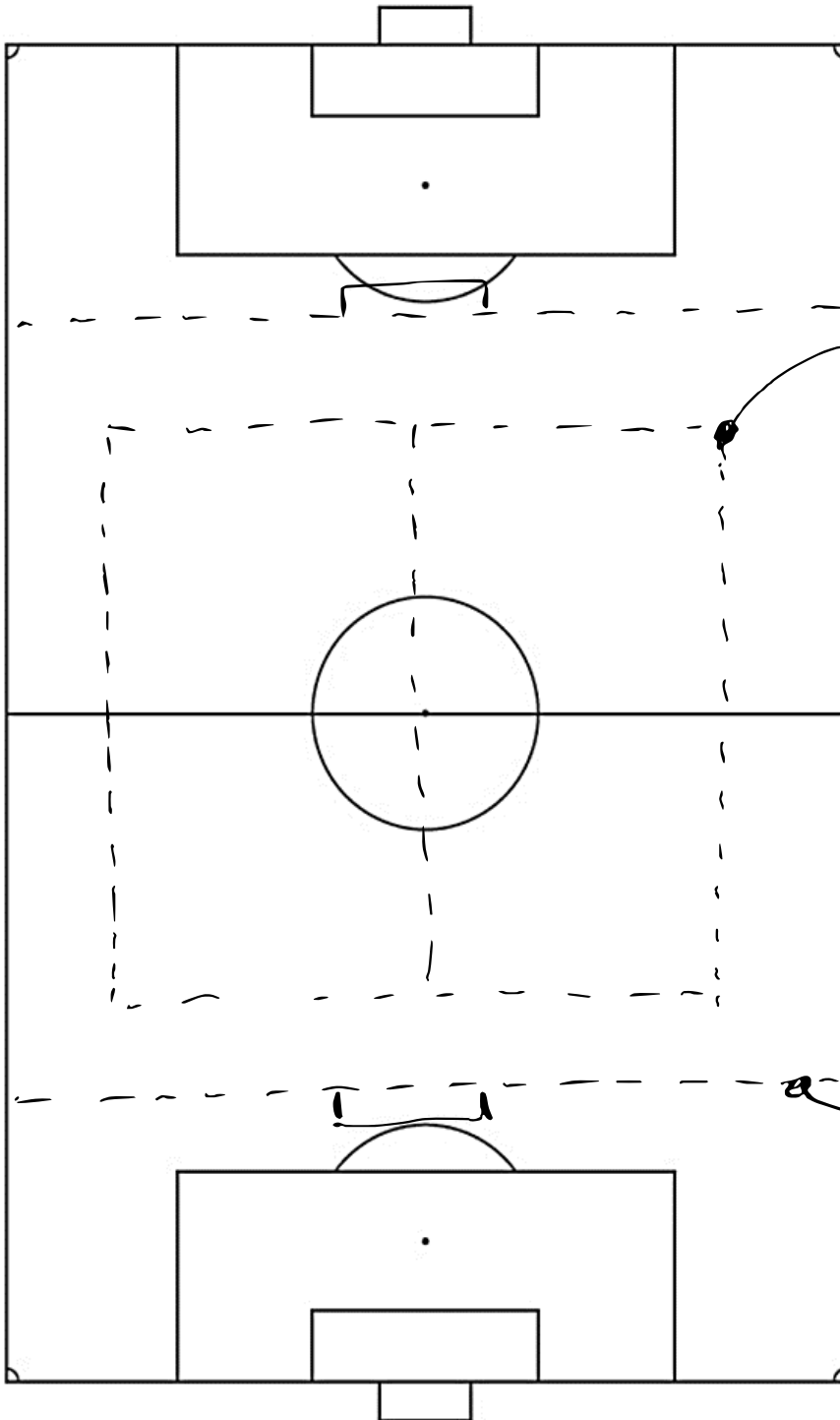
& Zone: 2



11er Fussball

Saison 2021 /2022

Schwerpunkt: Ballhalten



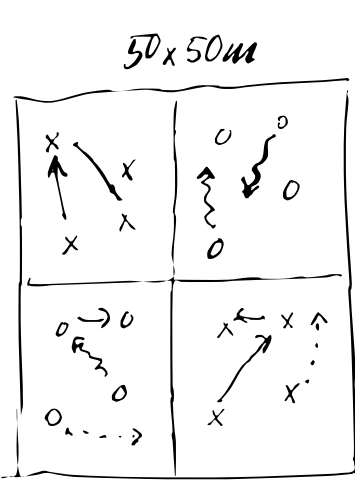
Organisation:

Einlaufen  
Explosivität  
Hauptteil 1  
Hauptteil 2

Hauptteil 3  
Hauptteil 4



EINLAUFEN	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL



Beschreibung:  
3-4 Spieler/Feld  
diese Technikübungen  
einzeln / Team

- Flachpass 2 Kontakte
- Ball führen
- Jonglieren

2 min 20s  
2 min 20s  
2 min 20s

Coaching:

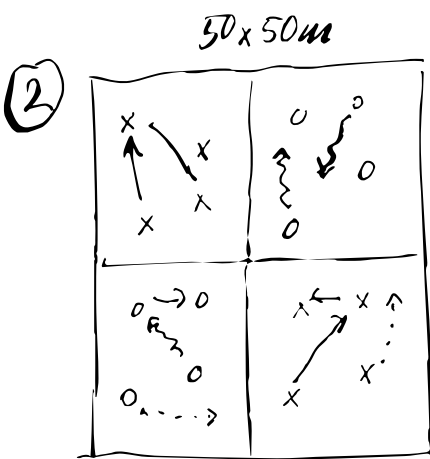
- Alle sind in Bewegung
- "Trainingsstart" - alle Spieler abholen

**7 min**

EXPLOSIVITÄT	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL

① Kraftübungen Schwerpunkt Rumpf

10 x 30s 10s ≈ 7 min



Beschreibung:  
selbes Setting wie  
Einlaufen

- schnelles Ballführen
- Fartjes

2 x 30s 1min 3min  
2 x 30s 1min 3min

Coaching:

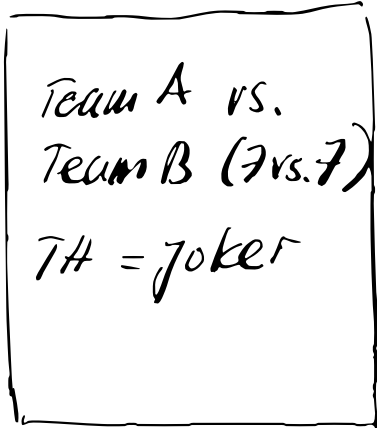
- Intensität erhöhen

**13 min**



HAUPTTEIL 1	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL

50x50m



Beschreibung:

Ballhalten unter Druck 3x4min 1min 15min  
 Punkt: TH kann Ball fangen (flach/hoch)  
 nach 2. Serie machen  
 sich TH warm

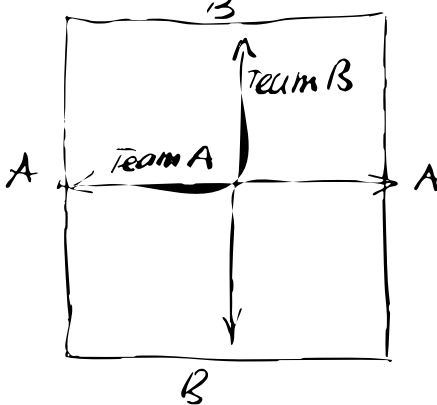
Coaching:

- alle beteiligen sich am Spiel
- Kommunikation unter den Spielern einfordern
- ganzes Spielfeld nutzen

15min

HAUPTTEIL 2	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL

50x50m



Beschreibung:

Team A & B stellen jeweils 2 Spieler auf Seite.  
 im Feld 5 vs. 5  
 Team A spielt horizontal  
 Team B spielt vertikal  
 Punkt: Spieler aussen kann angespielt werden.

3x4min 1min 15min

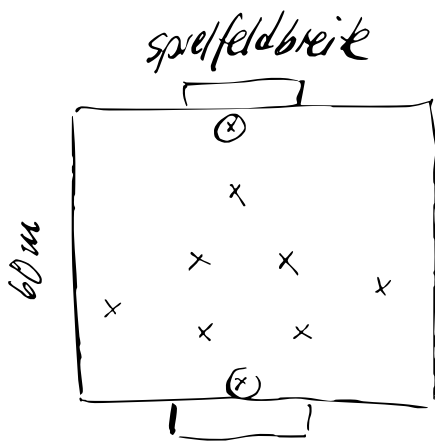
Coaching:

- Spielfeld nutzen
- Lücke suchen / Geduld

15min



HAUPTTEIL 3	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL



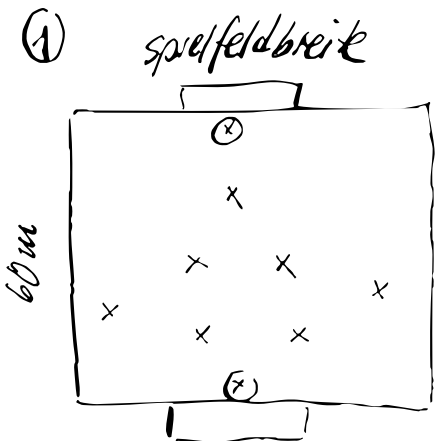
Beschreibung:  
 Spiel 8 vs 8  
 Aufstellung: 4-2-1  
 max. 3 Ballkontakte

2x 8min 2min 20min

- Coaching:
- spielfeldbreite nutzen
  - Raumaufteilung
  - Kommunikation unter Spieler

20min

FREIES SPIEL	THEMA / BESCHREIBUNG / COACHING	DAUER		
		AKTIV	PAUSE	TOTAL



Beschreibung:  
 gleich wie Hauptteil 3  
 freies Spiel, keine Auflagen

② Auslaufen / Ausdehnen / Aufräumen

8min  
 20min

TRAININGSDAUER	71	19	90min
----------------	----	----	-------



KAPITEL 4

# ANHANG



# GOLDEN 8

Die Golden 8 Aufwärmübungen werden auf der Seite des Deutschen Fussballverbandes (DFB) einfach vorgestellt: [https://www.dfb.de/trainer/artikel/aufwaermprogramm-mit-golden-8-perfekt-ins-spiel-1359/?no\\_cache=1](https://www.dfb.de/trainer/artikel/aufwaermprogramm-mit-golden-8-perfekt-ins-spiel-1359/?no_cache=1)

# GRAFIKPROGRAMM

Folgendes Programm ermöglicht es, einfach Übungen digital aufzuzeichnen: <https://ft-graphics.fussballtraining.com/>

# ANLEITUNGEN CLUBCORNER

Umfangreiche Anleitungen zur Benützung von Clubcorner gibt es hier: <https://org.football.ch/clubcorner-ch/clubcorner-ch/schulungsvideos/trainer.aspx>

# DATENQUALITÄT

Alle Spieler:innen können Wohnungswechsel, Neuanmeldungen, Vereinswechsel oder Austritte direkt via unserer Homepage melden: [www.fcaltdorf.ch/service](http://www.fcaltdorf.ch/service)

KAPITEL 5

# QUELLEN

# TEXTQUELLEN

Im Rahmen der Erarbeitung dieses Juniorenkonzeptes hat der FC Altdorf diverse Konzepte anderer Vereine in der Region analysiert und teilweise in dieses Konzept einfliessen lassen. Folgende Konzepte wurden analysiert (alphabetische Reihenfolge):

- FC Adiswil
- FC Eschenbach
- FC Frick
- FC Glattbrugg
- SC Goldau
- FC Schattdorf
- FC Schmerikon

Ebenfalls wurden Quellen des Schweizerischen Fussballverbandes (SFV) verwendet.

# BILDQUELLEN

Für dieses Konzept wurde Bildmaterial von folgenden Quellen verwendet:

- topsportfotografie.ch
- FC Altdorf

# COPYRIGHT

Dieses Konzept ist Eigentum des FC Altdorf. Unveränderte Veröffentlichungen sind zugelassen. Die Kopie von einzelnen Textpassagen muss im Anhang als Quelle «FC Altdorf» zitiert werden.

Keine Bilder dürfen ohne die ausdrückliche Genehmigung des FC Altdorf weiterverwendet werden.









# FC Altdorf



FC Altdorf  
Winterberggasse 4  
6460 Altdorf

[juniorenobmann@fcaldorf.ch](mailto:juniorenobmann@fcaldorf.ch)  
[www.fcaldorf.ch](http://www.fcaldorf.ch)