



## G-Junioren / F-Junioren Trainer-Handbuch FC Glarus



Inhalt:	
Trainings-Organisation	Seite 2
Skill-Card (Übungen)	Seite 4
<i>Technik-Ziele &amp; Übungen</i>	<i>Seite 6</i>
<i>Koordinations-Ziele &amp; Übungen</i>	<i>Seite 17</i>
<i>Taktik-Ziele &amp; Übungen</i>	<i>Seite 19</i>
« <i>Training in der Turnhalle</i> »	<i>Seite 26</i>
Spiel-Philosophie	Seite 26
Turnier-Organisation	Seite 33
Grundsätze	Seite 34

### Handbuch für die G-Junioren-Trainer und F-Junioren-Trainer des FC Glarus Saison 2020/2021



Die Junioren-Förderung ist eines der wichtigsten Anliegen des FC Glarus. Mit diesem Handbuch möchten wir den G-, und F-Junioren-Trainern ein Hilfsmittel zur Verfügung stellen. In diesem Handbuch findet ihr die Ziele und entsprechende Übungen inklusive der Spiel-Philosophie des FC Glarus. Uns ist wichtig, dass wir einen roten Faden durch die Junioren-Abteilung haben. Dieses Handbuch soll euch dabei behilflich sein.



## Trainings-Organisation:

Das Ziel ist, dass alle F-Junioren zwei Mal pro Woche gemeinsam trainieren werden (Montag und Donnerstag jeweils zwischen 18.00 Uhr und 19.30 Uhr im Gründli in Glarus). Diese zwei Trainings-Tage sind ideal, da wir so die Woche «fussball-technisch» und organisatorisch optimal aufteilen können. So haben die Junioren in der Freiluft-Saison mindestens alle zwei Tage den Ball am Fuss (Montag, Donnerstag und Samstag). Zudem ist der Donnerstag ideal gelegen für die Planung der Teams für die Samstags-Turniere.

Mit den G-Junioren werden wir einmal pro Woche trainieren (jeweils am Donnerstag zwischen 17.30 Uhr und 18.30 Uhr im Gründli in Glarus).

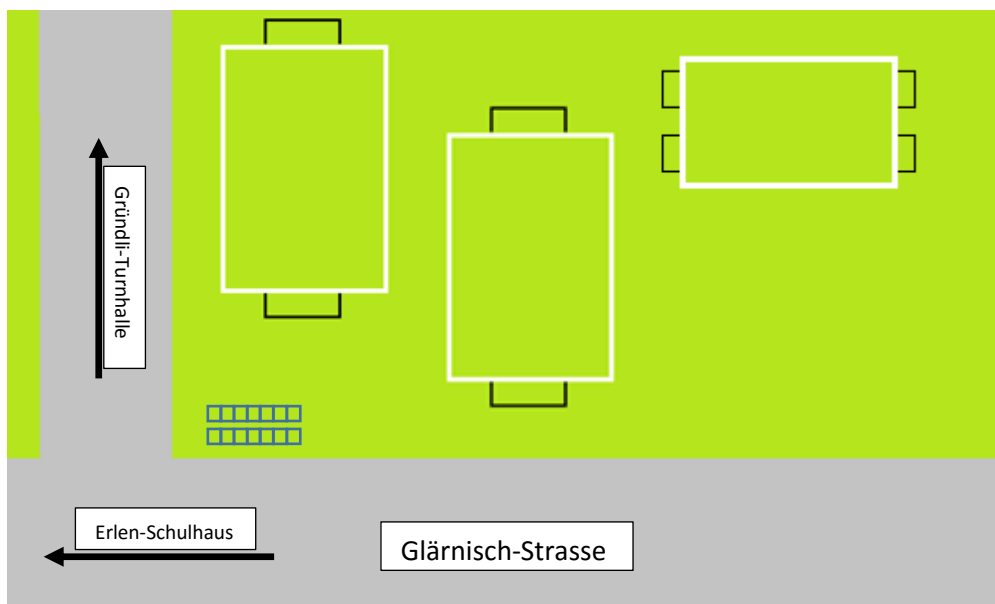
Das Gründli in Glarus bietet den G-, und den F-Junioren ideale Trainingsbedingungen.

Auch wenn wir mit allen F-Junioren gemeinsam trainieren werden, ist es wichtig, dass jeder Junior eine feste Bezugsperson in Form eines Trainers hat. Für ein Kind im Alter zwischen fünf (G-Junior) und neun Jahren (F-Junior) ist diese feste Bezugsperson enorm wichtig und gibt ihm Stabilität und Sicherheit. Daher werden die Junioren am Anfang der Saison entsprechenden Teams und Trainer zugeteilt. Die Zuteilung erfolgt in Absprache mit dem Kinderfussball-Koordinator und dem Junioren-Obmann des FC Glarus.

Die Idealgrösse pro Team beträgt neun bis maximal elf Junioren.

Wichtig ist, dass die Trainings spätestens fünf Minuten vor Trainings-Beginn aufgebaut sind. Dies zeigt allen Junioren und Eltern, dass die Trainings vorbereitet sind und gibt auch den Eltern eine Sicherheit, dass die Junioren gut betreut werden. Das bedeutet, dass die jeweiligen Trainer jeweils rund 20 Minuten vor Trainingsbeginn auf dem Trainingsgelände eintreffen sollten.

Zur Trainingsvorbereitung werden immer zwei F-Junioren-Spielfelder (25m x 30m) mit Absperrband vor dem Training abgesteckt (in der Regel mit den 5-Meter-Toren). Des Weiteren erstellen wir immer ein Kleinfeld mit den 1-Meter-Toren. Zudem wird immer die Koordinations-Leiter auf dem Platz aufgebaut, so dass alle Teams diese benutzen können und auch die Springseile werden mit auf den Platz genommen.



Für jeden Junior steht ein Ball zur Verfügung.

Jeder Trainer bereitet sein Training persönlich vor.

Die Trainings sind so vorzubereiten, dass möglichst wenig Wartezeiten für die Junioren entstehen (Übungen so aufbauen, dass jeder Junior in Bewegung ist). Dies kann erreicht werden, indem z.B. eine Übung zwei Mal aufgebaut wird (z.B. Torschuss-Übung auf zwei Tore machen), damit die Junioren immer in Bewegung sind und nicht warten müssen, bis sie wieder an der Reihe sind.

Zudem sollen bei jeder Übung beide Füsse trainiert werden (z.B. Torabschluss jeweils mit beiden Füssen).



Zudem soll geschaut werden, dass viel gespielt wird. Die Junioren kommen ins Fussball-Training, weil sie Fussball spielen möchten. Daher ist es enorm wichtig, dass mindestens während der Hälfte der Trainingsdauer ein klassisches Fussballspiel stattfindet. Idealerweise findet dieses Spiel am Ende des Trainings statt (bei den G-Junioren also spätestens ab 18.00 Uhr, bei den F-Junioren spätestens ab 18.45 Uhr). Zu jedem Training gehört auch, dass man für mindestens fünf Minuten Übungen auf der Koordinations-Leiter ausübt (z.B. ideales Warm-Up zum Start des Trainings) und das Seilspringen nicht vernachlässigt (wenn möglich auch in jedes Training mit einbauen).

Von der Trainingsorganisation her stehen den Teams jeweils zwei abgesteckte F-Junioren-Spielfelder mit den 5-Meter-Toren und ein Kleinfeld mit den 1-Meter-Toren zur Verfügung.

Wir werden zum Start der F-Junioren-Saison 2020/2021 drei F-Junioren-Teams haben. Dies bedingt, dass sich die F-Junioren-Trainer vor dem Training kurz absprechen müssen, welches Team wann welches Material (vor allem die Tore) benötigt. Bei den G-Junioren ist die Organisation etwas einfacher, da wir Jahrgangs-Teams bilden und jedem Team ein Feld zur Verfügung steht.

Auch im Training hat es sich bewährt, dass das klassische Fussball-Spiel mit maximal fünf gegen fünf bei den G-, und F-Junioren gespielt wird. Hat ein Team mehr als zehn Junioren (5 gegen 5) im Training, so sind drei Teams, oder mehr, zu bilden. In der Regel besteht jedes Trainer-Team aus mindestens zwei Trainer-Kollegen. So kann ein Trainer jeweils eine technische Übung anbieten und der andere Trainer coacht das Fussball-Spiel (5 gegen 5). Die Teams können so zwischen dem Spielfeld und der technischen Übung rotieren.

Das Team, welches jeweils auf dem Spielfeld mit den 1-Meter-Toren trainiert, soll bewusst jeweils 3 vs. 3 oder 2 vs. 2 spielen. So werden die Junioren in diesen Trainings noch mehr Ballkontakte haben. Bei einer ungeraden Teilnehmer-Zahl so kann auch ohne Probleme 3 vs. 2 gespielt werden.

Am Donnerstag findet sowohl das G-, wie auch das F-Junioren statt: Das G-Junioren-Training beginnt um 17.30 Uhr und die F-Junioren-Trainings um 18.00 Uhr. Da die beiden F-Junioren-Spielfelder jeweils bis 18.30 Uhr von den G-Junioren besetzt sein werden, bedeutet dies für die F-Junioren-Trainer, dass sie ihr Training für den Donnerstag so planen, dass sie während der ersten halben Stunde im westlichen Teil des Gründli Technik (z.B. «1 gegen 1», «3 vs. 1 Rondo», jonglieren, Passspiel-Übung, ...) und Koordination (z.B. K-Leiter, Seilspringen, ...) üben werden.

Der Kinderfussball-Koordinator wird sowohl am Montag, wie auch am Donnerstag, wenn immer möglich, auf dem Gründli-Rasen anzutreffen sein. Falls «Not am Mann» ist übernimmt er eine Trainingsgruppe für ein Trainer-Team, welches gerade anderweitig verhindert ist (geschäftlich / privat), oder er kann in Absprache mit dem Trainer einen, zwei oder maximal vier Junioren zu Seite nehmen und mit diesen ein kurzes Skill-Training (siehe Thema «Skill-Card» - individuelle Förderung) machen.

In vielen Trainings anderer Vereine sieht man immer wieder, dass die Trainer in irgendeiner Form mitspielen, oder sich an den Übungen beteiligen (z.B. die Junioren müssen einen Pass zum Trainer spielen und dieser leitet den Pass weiter). Beim FC Glarus werden die Trainer bei den G-Junioren und bei den F-Junioren nicht mitspielen. Die Trainer beobachten das Spiel von aussen und geben den Junioren Feedback und Inputs. Ist eine ungerade Anzahl an Junioren im Training, so spielt in einem solchen Falle ein Team mit einem Mann mehr (Überzahl-Spiel), oder man spielt mit einem Joker (z.B. es spielt blau gegen rot und der Joker trägt ein gelbes Shirt und unterstützt die Mannschaft von welcher er den Ball erhalten hat und in Ballbesitz ist).

Dasselbe gilt für Technik-Übungen. Diese sollen die Junioren selber ausführen können. Sind die Junioren für gewisse Übungen noch nicht in der Lage einen Teil korrekt auszuführen, so ist dieses Defizit zuerst aufzuarbeiten, bevor eine entsprechende Übung ausgeführt wird.

Die Teams werden nicht mehr nach Buchstaben benannt (a, b, c, ...), da dies einer Wertigkeit gleichkommt. Damit die Junioren wissen, in welchem Team sie sind, benennen wir die Teams nach den umliegenden Bergspitzen.

FC Glarus Glärnisch	FC Glarus Tödi	FC Glarus Schilt
(FC Glarus Fronalpstock)	(FC Glarus Gandstock)	(FC Glarus Vrenelisgärtli)
(FC Glarus Kärfp)	(FC Glarus Wiggis)	(FC Glarus Rauti)





Wann soll welches Ziel erreicht sein:

		22	30	42	52%	71%	100%	
Taktik	allgemeines Verhalten bei...	2 vs. 1 defensiv (Seite 22)					x	
		2 vs. 1 offensiv (Seite 22)					x	
		2 vs. 2 defensiv (Seite 21)					x	
		3 vs. 1 (Rondo) (Seite 20)			x	x	x	
		1 vs. 1 (Seite 19)	x	x	x	x	x	
		Sturm (Seite 28)	x	x	x	x	x	
		Flügel (Seite 27)		x	x	x	x	
		Verteidigung (Seite 27)	x	x	x	x	x	
		Torwart (Seite 26)	x	x	x	x	x	
Koordination		Butterfly (Seite 18)					x	
		Ringe springen (Seite 18)	x	x	x	x	x	
		Fangis (mit und ohne Ball) (Seite 18)	x	x	x	x	x	
		Purzelbaum (Seite 18)	x	x	x	x	x	
		Seilspringen (20x) (Seite 18)	x	x	x	x	x	
	K-Leiter	Ronaldinho (Seite 17)						x
		C. Ausfallschritt (Seite 17)						x
		Fox (Seite 17)						x
		Ausfallschritt (Seite 17)	x	x	x	x	x	x
		2 Steps (Seite 17)	x	x	x	x	x	x
Technik	Ballverarbeitung (Direkt-Abnahme)	Dropkick (Seite 16)					x	
		hoher Ball flach mitnehmen (Seite 16)					x	
		Innenrist l/r & Vollrist l/r (Seite 16)	x	x	x	x	x	
	Finten	Zidane-Trick (Seite 15)						x
		Übersteiger (l/r) (Seite 15)						x
		Ausfallschritt (l/r) (Seite 14)	x	x	x	x	x	x
	jonglieren (Seite 14)	6 x						x
		4 x						x
		2 x	x	x	x	x	x	x
	Ballannahme / Ballmitnahme	Linienenspiel (Seite 13)	x	x	x	x	x	x
Übung (Innen- & Aussenrist) (Seite 13)		x	x	x	x	x	x	
Torschuss (aus rollendem Ball)	Torschuss r (Seite 11)	x	x	x	x	x	x	
	Torschuss l (Seite 11)	x	x	x	x	x	x	
Passspiel	Übung Barnetta (Seite 10)						x	
	Passspiel unter Druck (Seite 10)						x	
	Ajax-Übung (Seite 9)						x	
	Y-Übung (Seite 8)						x	
	Ball prallen lassen (Seite 8)						x	
	Pass-Übung Niklas (Seite 8)	x	x	x	x	x	x	
Ballführen	Ballmitnahme & Pass (Seite 7)	x	x	x	x	x	x	
	Ball zurückziehen (10x) (Seite 6)	x	x	x	x	x	x	
	Ballführen l/r (Seite 6)	x	x	x	x	x	x	
		G-Junioren	F-Junioren 1. Jahr	F-Junioren 2. Jahr				

**Skill-Card:**

Um die Fortschritte sichtbar zu machen und um zu sehen wo Defizite bestehen, führen wir für die G- und F-Junioren eine «Skill-Card». Darauf sind die Fähigkeiten vermerkt, welche ein F-Junior nach zwei Jahren bei den F-Junioren beherrschen müsste.

Sobald ein Junior eine Fähigkeit beherrscht (beherrschen bedeutet; es ist automatisiert) wird ein Haken gesetzt.

Wir definierten 40 Fähigkeiten, welche ein F-Junior beim Übertritt zu den E-Junioren beherrschen sollte.

Davon sind:

- 20 Technik-Ziele
- 11 Koordinations-Ziele
- 9 Taktik-Ziele

Wobei wir die Technik-Ziele nochmals unterteilen in:

- Ballführen
- Passspiel
- Torschuss (aus rollendem Ball)
- Ballannahme / Ballmitnahme
- jonglieren
- Finten
- Ballverarbeitung (Direkt-Abnahme)

- 22 Fähigkeiten sind grundsätzlich bei den G-Junioren zu erlernen. Diese Fähigkeiten gilt es bei den F-Junioren zu verfeinern und zu automatisieren.
- 7 weitere Fähigkeiten sind im ersten F-Junioren-Jahr zu erlernen
- 11 weitere Fähigkeiten sind im zweiten F-Junioren-Jahr zu erlernen

**Legende:**

Hinter den Übungen stehen in Klammer, bis zu welchem Zeitpunkt, welche Fähigkeiten erreicht werden sollten.

G-Jun = bis zum Ende des G-Junioren-Alters

F1-Jun = bis zum Ende des ersten F-Junioren-Jahres

F2-Jun = bis zum Ende des F-Junioren-Alters





**TECHNIK:**

**Ballführen (G-Jun):**



Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Führen/Treffen des Balles in der Mitte, beidfüssig.



Viele Ballberührungen bei flüssigem Ablauf (jeder Schritt eine Berührung), Ballführung eng am Fuss.



Blick vom Ball lösen, Spielumgebung beobachten, „Kopf hoch“.



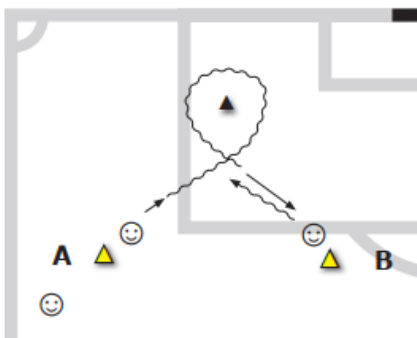
Laufrichtung wechseln, Rhythmus- und Tempowechsel.

Beim Ballführen ist darauf zu achten, dass der Ball eng am Fuss geführt wird. Grundsätzlich soll bei jedem Schritt eine Ballberührung stattfinden.

Bei einem Slalom-Parcours ist darauf zu achten, dass der Ball bei einer Richtungsänderung nach rechts mit dem linken Fuss geführt wird (weiter vom Gegner entfernter Fuss) und bei einer Richtungsänderung nach links mit dem rechten Fuss geführt wird.

Beim Ballführen das Tempo hochhalten. Dies kann in Form von Wettbewerben geschehen (Stafette). Wobei ein Junior nochmals von vorne anfangen muss, wenn er das «Hütchen» oder die «Stange» mit dem Ball berührt (der Gegner hat den Ball erobert).

Variante: Der Ball soll sowohl mit dem Innenrist, wie auch mit dem Aussenrist geführt werden können.

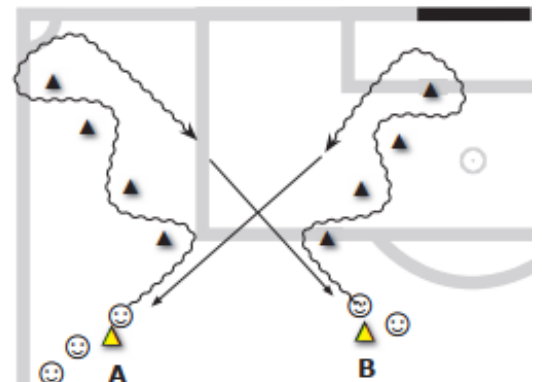


**Coaching-Punkte:**

- Beidfüssigkeit (links / rechts) Innenrist und Aussenrist (Trainer-Ansage)
- Kleine Schritte im «Slalom» (bei jedem Schritt eine Ballberührung)
- Zuspield beidfüssig mit Innenrist aus dem Lauf
- Orientierung (Kopf hoch)
- Rhythmus (Dribbling)
- Differenzierung (Zuspield)
- Exakte Ausführung
- Ball entgegenlaufen (An- und Mitnahme)



Bei dieser Übung starten A und B gleichzeitig. Die Junioren sollen aufschauen und entsprechend reagieren, so dass es zu keinem Zusammenstoss kommt.



Bei dieser Übung starten A und B gleichzeitig.

**- Zurückziehen (mind. 10 x) (G-Jun):**

Mit der Sohle soll der Ball zurückgezogen werden. Die Junioren sollten dies mit beiden Füßen beherrschen.

Wird der Ball mit dem linken Fuss zurückgezogen, so hüpf man ausnahmslos mit dem rechten Bein (Standbein). Wird der Ball mit dem rechten Fuss zurückgezogen, so hüpf man ausnahmslos mit dem linken Bein (Standbein).

### Passspiel:

Wenn möglich, dann sollen auch die Passspiel-Übungen im abgesteckten Spielfeld aufgebaut werden. In einem solchen Fall ist darauf zu achten, dass die Passspiel-Übung immer in Richtung des Tores ausgeführt wird. Der Grund dafür ist, dass die Junioren so einen Zusammenhang (Bezug) der Übung zum Spiel entwickeln können.



Rhythmischer Anlauf.  
Orientierung zum Mitspieler.



Leicht gebeugtes  
Standbein zeigt in  
Spielrichtung,  
Standbein neben dem Ball.  
Spielbein holt aus.



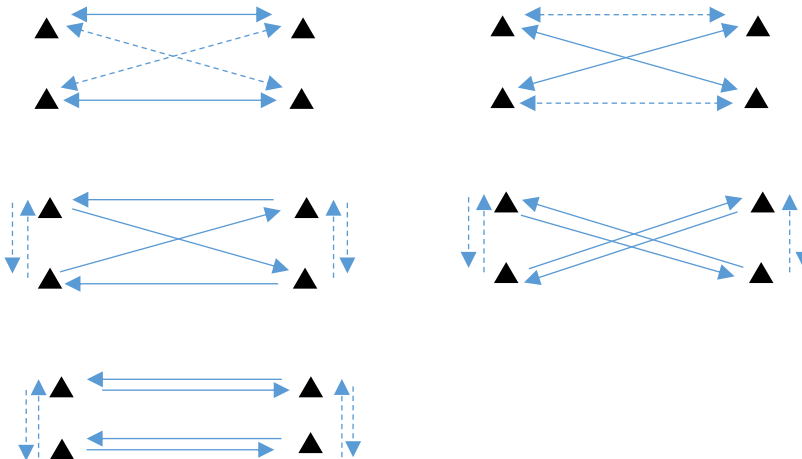
Spielbein ausgedreht,  
Fussgelenk fixiert!



Spielbein durchschwingen.

### - Ballmitnahme & Pass (G-Jun): (8 – max. 10 Spieler)

—————▶ = Passspiel  
- - - - -▶ = Laufweg



Grundsätzlich müssen wir von den Übungsformen wegkommen, bei welchen man jeweils nach einem Pass dorthin rennt, wo man den Ball hin gespielt hat. Dies ist kein spielbezogenes Training, da man sich auf dem Fussballplatz grundsätzlich nach einem erfolgreichen Pass freistellt und nicht zu dem Punkt rennt, wo man den Pass hin gespielt hat. Daher ist bei einer klassischen Passspiel-Übung eine Anordnung mit zwei «Bahnen» zu wählen. Dabei soll der Laufweg ein anderer sein, als die Passrichtung. So lernen die Junioren automatisch, sich nach dem erfolgreichen Pass freizustellen.

Vor dem Pass wäre es ideal, wenn die Junioren kurz aufschauen würden, um zu sehen, wo der Mitspieler steht.

Für talentierte Spieler sollen weitere Steigerungen eingeführt werden:

- Schulterblick (ist ein Gegner in meinem Rücken?)
- Gegenbewegung (kurz bevor der Pass zum Zielspieler erfolgt, macht der Zielspieler eine kurze, schnelle Gegenbewegung, um dem «Verteidiger» in die falsche Richtung zu lenken und um danach mehr Platz zu haben).

### Coaching-Punkte:

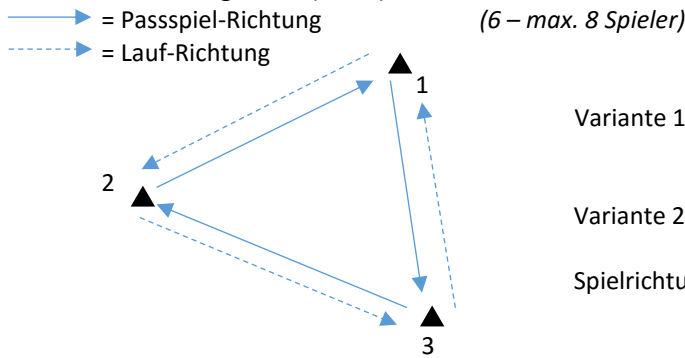
- Zuspiel beidfüssig mit dem Innenrist aus dem Lauf (flach, scharf)
- Orientierung (Kopf hoch) – wo steht der Mitspieler?
- Ball entgegenlaufen (bei der An- und Mitnahme) – Aktiv zum Ball / Körperspannung
- Differenzierung (Zuspiel)
- Rasche Handlung (Aktionsschnelligkeit)

### Varianten:

- Ball mitnehmen (vorlegen; nicht stoppen) – der Ball soll dabei nicht verspringen; soll kontrolliert werden können (ca. 1 Meter in Spielrichtung vorlegen).
- links / rechts – der Ball soll mit dem Fuss mitgenommen werden, auf welchem der Ball gespielt wurde; der Ball soll nicht umlaufen werden. Weitere Variante: der Ball wird z.B. mit dem linken Fuss angenommen und auf den rechten Fuss vorgelegt und schlussendlich mit dem rechten Fuss zum Mitspieler gepasst (oder andersrum). Die Vorlage wird mit dem Fuss ausgeführt, auf welchem der Pass erfolgte.
- Übersteiger – nach der Ballmitnahme soll ein Übersteiger ausgeführt werden bevor der Pass gespielt wird. Dabei ist zu beachten, dass der Ball während dem Übersteiger rollt und nicht stehen bleibt.
- Direktpass.



- **Pass-Übung Niklas (G-Jun):**



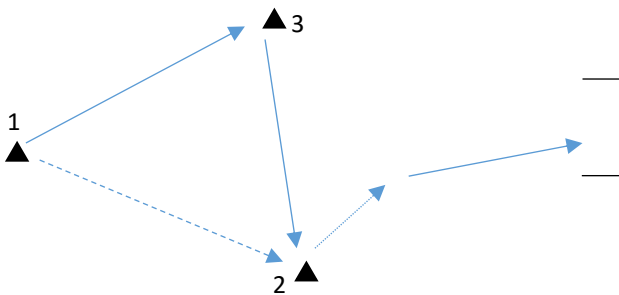
Variante 1: kontrollierte Ballmitnahme und danach Pass zum Mitspieler

Variante 2: Direkt-Pass

Spielrichtung und Laufrichtung ändern

Variante 3 (6 – max. 8 Spieler):

Diese Übung kann auch mit einem Torabschluss ausgeführt werden:

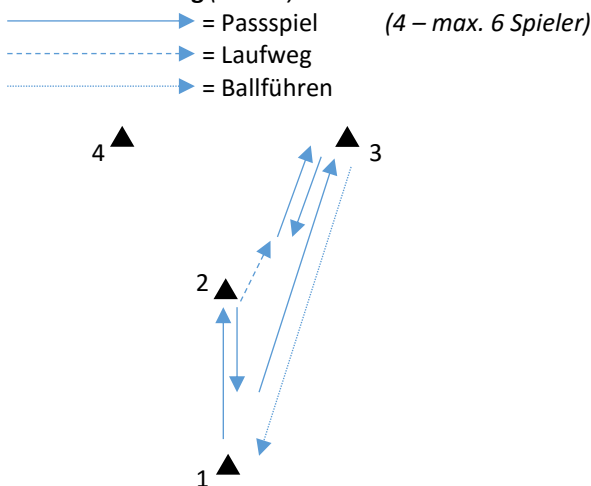


«Spieler 1» passt zu «Spieler 3» begibt sich danach jedoch zu «Position 2». Direkt nach dem Torabschluss begibt sich «Spieler 2» zu «Position 3». Dieser Übungsablauf soll so gestaltet werden, damit die Spieler nicht dem Ball hinterherlaufen, sondern lernen sich freizulaufen.  
Die Distanz der einzelnen Punkte soll Spiel-Realistisch sein. Die Übung kann variiert werden, indem der Pass nicht nach links, sondern nach rechts erfolgt. Somit ändert sich auch der Ablauf. Mit der Änderung der Spielrichtung kann auch der Fuss (links/rechts) variiert werden. Es kann den Spielern auch die Vorgabe gemacht werden, mit welchem Fuss sie den Torabschluss suchen sollen.

- **Ball prallen lassen (F1-Jun):**

Die oben genannten Passspiel-Übungen können jeweils auch so organisiert werden, dass bei jedem Pass der angespielte Spieler den Ball prallen lässt und nochmals angespielt wird (Doppelpass) und danach den Ball optimal mitnehmen kann.

- **Y- Übung (F2-Jun):**



«Spieler 1» passt zu «Spieler 2». Dieser lässt den Ball prallen und bewegt sich Richtung «Spieler 3». «Spieler 1» passt den Ball zu «Spieler 3». Dieser lässt den Ball zu «Spieler 2» abprallen. «Spieler 2» passt den Ball zu «Spieler 3» zurück, worauf dieser mit dem Ball wieder an die Ursprungsposition zurückläuft.

Die Idee der Y-Übung ist, dass beim zweiten Durchlauf der Pass von «Spieler 1» nun zu «Spieler 4» (also auf die linke Seite geht) und sich der Spieler, welcher sich bei «Position 2» befand nun auch in Richtung «Spieler 4» bewegt. Die Spieler müssen geistig präsent sein, damit sie wissen, ob der «Spielzug» nun auf die linke oder rechte Seite geht. Zudem ist genaues Passspiel erforderlich.

Variation: mit der Distanz der einzelnen Punkte kann man die Schwierigkeit sehr gut variieren.







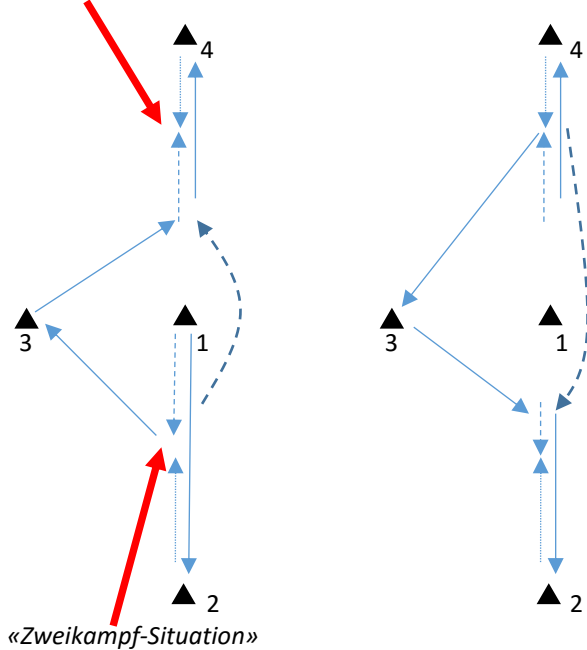


- **Passspiel unter Druck (F2-Jun):**

(4 – max. 6 Spieler)

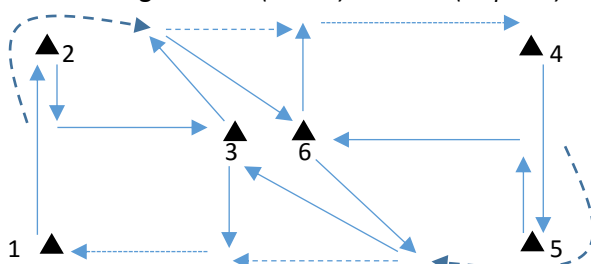
- ▶ = Passspiel
- - -▶ = Laufweg
- ▶ = Ballführen

«Zweikampf-Situation»



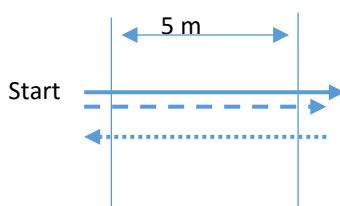
«Spieler 1» passt zu «Spieler 2». In dem Moment greift «Spieler 1» «Spieler 2» an. Dieser versucht den Gegner zu binden und mit «Spieler 3» einen Doppelpass zu spielen. Der geglückte Doppelpass wird mit einem Pass auf «Spieler 4» abgeschlossen, woraufhin der «Spieler 2» versucht den «Spieler 4» anzugreifen. Dieser versucht wiederum den Ball direkt zu «Spieler 3» zu spielen, worauf wieder ein Doppelpass erfolgt. Positions-Wechsel: «Spieler 1» rennt, nachdem er «Spieler 2» attackiert hat auf «Position 2», «Spieler 2» wechselt, nachdem er «Spieler 4» attackiert hat auf «Position 4». «Spieler 4» wechselt wiederum auf «Position 2», nachdem er «Spieler 2» attackiert hat. «Spieler 1» braucht es grundsätzlich nur für den Start der Übung. Danach wird «Spieler 4» nach dem Doppelpass mit «Spieler 3» automatisch zu «Spieler 1». «Spieler 3» bleibt bei dieser Übung grundsätzlich auf seiner Position. Hier soll der Trainer von Zeit zu Zeit den Spieler auswechseln.

- **Übung Barnetta (F2-Jun):** (6 Spieler)



«Spieler 1» und «Spieler 4» starten gleichzeitig. «Spieler 1» passt den Ball zu «Spieler 2», dieser legt den Ball wieder zu «Spieler 1» ab. «Spieler 1» passt den Ball zu «Spieler 3». «Spieler 3» legt den Ball zur Seite ab, damit «Spieler 1» zum Abschluss noch einen Doppelpass mit «Spieler 6» ausführt. «Spieler 1» nimmt den Ball danach mit zu «Position 4». Die Schwierigkeit bei dieser Übung besteht in den Positionen 3 & 6. «Spieler 3» schaut zuerst zu «Spieler 1», um direkt nach dem erfolgten Querpas zu «Spieler 1» sich zu drehen und einen Doppelpass mit «Spieler 4» ausführt. «Spieler 6» schaut zuerst zu «Spieler 4», um sich nach dem erfolgreichen Querpas zu «Spieler 4» auf «Spieler 1» zu konzentrieren, um mit diesem einen Doppelpass auszuführen. Positions-Wechsel: Nach einem erfolgreichen Durchgang wechselt «Spieler 1» zur «Position 2» und «Spieler 2» zu «Position 3», usw. Sobald «Spieler 2» und «Spieler 5» in Position sind, kann der nächste Durchgang gestartet werden. Die Spieler sollen sofort nach dem ausführen ihres «Auftrages» die neuen Positionen einnehmen. Variante: die Spiel-Richtung ändern.

- **Ballkontrolle**



Der Pass wird von der ersten Linie (Start) über die zweite Linie (5 Meter entfernt) gespielt werden. Der Ball darf erst berührt werden, wenn dieser die zweite Linie überquert hat. Danach muss der Ball so schnell als möglich wieder zurück über die erste Linie geführt werden. Die Schwierigkeit ist, den Pass richtig zu dosieren. Spielt man den Pass zu stark, muss man zu weit rennen und den Ball über eine weitere Distanz zurückführen. Spielt man den Pass zu schwach, so muss man an der 5 Meter Linie warten, bis der Ball die Linie überquert hat. Ist der Ball so schwach gespielt, dass er nicht mal die 5 Meter Linie überquert, so muss der Pass wiederholt werden. Dies kann z.B. gut als Wettbewerb durchgeführt werden.



**Torschuss (G-Jun):**



Orientierung zum Tor.  
Rhythmischer, leicht  
schräger Anlauf.



Standbein federnd  
neben dem Ball, leicht  
gebeugtes  
Standbein zeigt in  
Schussrichtung.



Ausholen des Spielbeins,  
Fussspitze zeigt nach  
unten, Gelenk fixiert,  
Schnellkräftiges durch-  
schwingen des Spielbeins.  
Der Ball wird in der Mitte  
getroffen.

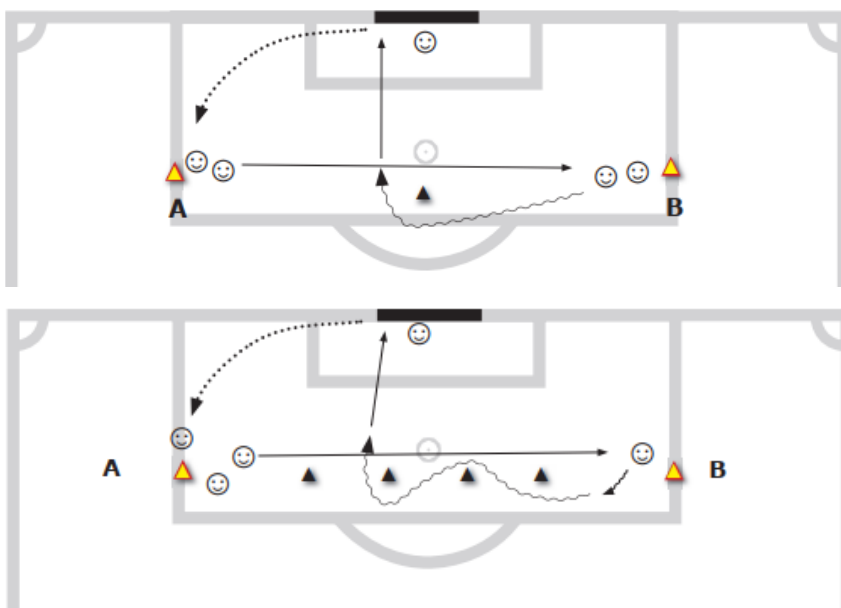
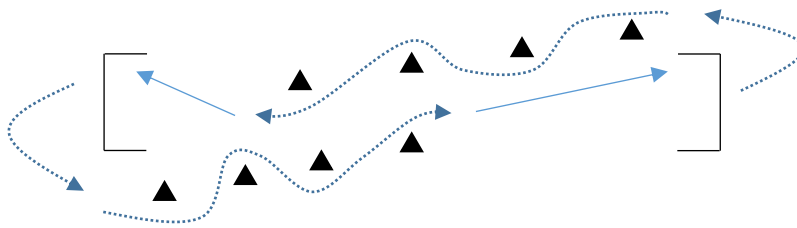


Spielbein wird  
durchgeschwungen.

Der Torschuss soll aus dem rollenden Ball erfolgen. Am einfachsten kann dies z.B. nach einem kurzen Slalom-Parcours (Ballführen) trainiert werden. Es ist darauf zu achten, dass die Junioren nach dem Vorlegen des Balles nicht wieder zurücklaufen (nicht praxisnah), sondern das Vorlegen des Balles und der Torschuss in einer fließenden Bewegung geschieht.

Bei Übungen ist darauf zu achten, dass die Junioren sowohl mit rechts, wie auch mit links den Abschluss suchen müssen (Trainings-Vorgabe durch den Trainer; Übungsgestaltung).

*Mögliche Gestaltung eines Torschuss-Trainings (auf zwei Tore), damit möglichst wenig Wartezeiten für die Junioren entstehen:*



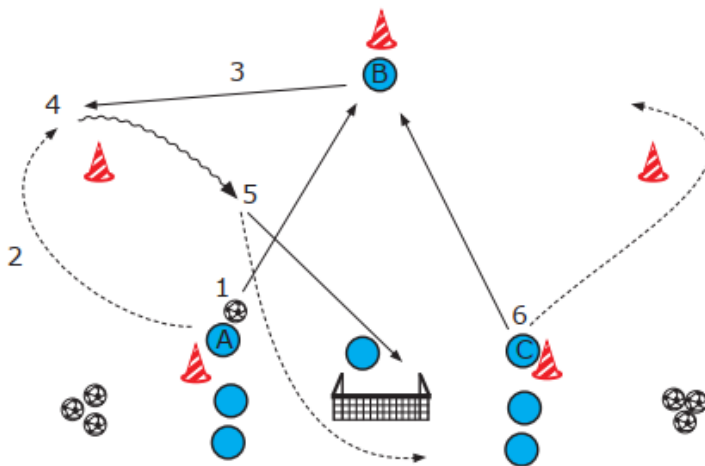
**Coaching-Punkte:**

- Dribbling: kleine Schritte am Ball (bei jedem Schritt eine Ballberührung)
- Beidfüßigkeit, Ballführung mit dem Innenrist und Aussenrist (Trainer-Ansage) im Slalom
- Zuspiel beidfüßig, mit dem Innenrist aus dem Lauf
- Orientierung (Kopf hoch)
- Ball entgegenlaufen (bei der An- und Mitnahme)
- Körper zwischen Ball und Gegner
- Differenzierung (Zuspiel / An- und Mitnahme)

Seiten wechseln (Schuss-Fuss wechseln)!

**Coaching-Punkte**

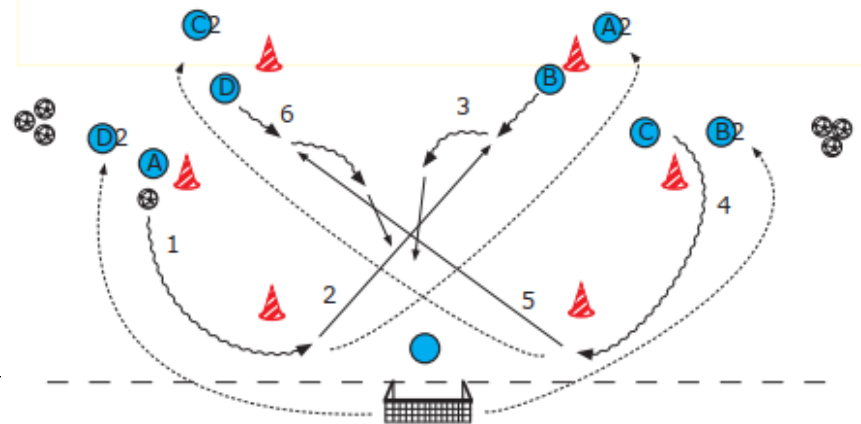
- Torabschluss / Zuspiel Innenrist, flach, scharf, mit links und rechts
- Aktiv zum Ball (Ballan- und Mitnahme)
- Körper zwischen Ball und Markierhütchen (oder Gegenspieler)
- Ball behaupten mit Körpereinsatz
- Orientierung beim Torabschluss (wo steht der Torhüter?)
- Rasche Handlung (Aktionsschnelligkeit)



«Spieler A» passt zu «Spieler B» und läuft sich frei (Handlung 2). «Spieler B» passt den Ball wieder zu «Spieler A» (Handlung 4). «Spieler A» nimmt den Ball mit und sucht den Torabschluss. Diese Übung wird von links und rechts ausgeübt. Wenn «Spieler A» die Übung über links beendet hat, versucht «Spieler A» die Übung über rechts. Bei «Spieler B» sollten zwei Spieler sein (einer für die linke und einer für die rechte Übung). «Spieler B» soll durch den Trainer von Zeit zu Zeit gewechselt werden.

«Spieler A» führt den Ball um «Kegel 2» und passt diesen dann zu «Spieler B». «Spieler A» greift «Spieler B» an. «Spieler B» versucht «Spieler A» zu umspielen. Sobald «Spieler B» den «Spieler A» umspielt hat, kommt es zum Torabschluss.

Nach jedem Versuch erfolgt der Seitenwechsel!



Ballannahme / Ballmitnahme:

**Ballannahme und Ballmitnahme (Ball muss immer in Bewegung bleiben)**



Orientierung zum Ball, leicht gebeugtes Spielbein.



Lockereres Spielbein federt mit der Ballberührung leicht zurück (Netzeffekt).

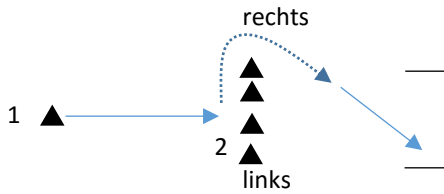


Ball wird eng vor dem Standbein mit dem Innenrist quer und flach gespielt. Fussspitze des Spielbeins ist leicht angehoben.



Mit dem nächsten Schritt wird der Ball sofort in den Lauf mitgenommen (Fusswechsel).

- **Übung Ballannahme / Ballmitnahme (G-Jun):**  
(4 – max. 6 Spieler)

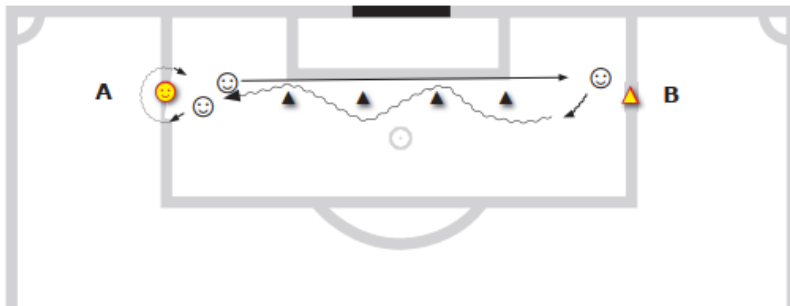


«Spieler 1» spielt den Pass auf «Spieler 2». Dieser steht mit dem Rücken zum Tor und nimmt den Ball mit dem Innenrist mit und umläuft die «Verteidigung», welche durch «Hütchen» dargestellt wird.

Der «Spieler 2» soll den Ball ohne zu verspringen annehmen und mitnehmen können (nicht stoppen). Die Übung soll auf beide Seiten ausgeführt werden (links und rechts). Geht der «Spieler 2» rechts um die «Verteidigung», so ist der linke Fuss zu benutzen, geht der «Spieler 2» links um die «Verteidigung», so ist der rechte Fuss zu benutzen. Nach dem Umlaufen der «Verteidigung» folgt ein Torschuss. Auch hier wieder auf den korrekten Fuss achten. Wird der «Verteidiger» mit dem linken Fuss umlaufen (also rechts um die «Verteidigung»), so soll der Abschluss auch mit dem linken Fuss geschehen, wird der «Verteidiger» mit dem rechten Fuss umlaufen (also links um die «Verteidigung»), so erfolgt der Abschluss mit dem rechten Fuss.

Variante: Wie beim Ballführen soll diese Übung sowohl mit dem Innen-, wie auch mit dem Aussenrist durchgeführt werden können.

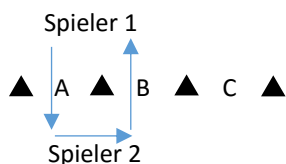
Variante 2:



Coaching-Punkte:

- Dribbling: kleine Schritte am Ball (bei jedem Schritt eine Ballberührung)
- Beidfüssigkeit, Ballführung mit dem Innenrist und Aussenrist (Trainer-Ansage) im Slalom
- Zuspiel beidfüssig, mit dem Innenrist aus dem Lauf
- Orientierung (Kopf hoch)
- Ball entgegenlaufen (bei der An- und Mitnahme)
- Körper zwischen Ball und Gegner
- Differenzierung (Zuspiel / An- und Mitnahme)

- **Linienspiel (G-Jun):**



Der Abstand von «Hütchen» zu «Hütchen» beträgt zwei Fusslängen.

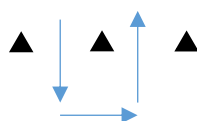
Das Linienspiel kann als Wettbewerb angewendet werden.

Der Ball muss flach und mit dem Innenrist gespielt werden. Die «Hütchen» dürfen nicht berührt werden. Der Ball muss 2 Mal berührt werden (einmal mit dem linken Fuss und einmal mit dem rechten Fuss). Wird der Ball nicht flach, mit dem Aussenrist gespielt oder wird ein «Hütchen» berührt, so erhält der gegenüberliegende Spieler einen Punkt.

Wird der Ball von «Spieler 1» durch das Tor A gespielt, so darf «Spieler 2» den Ball nicht mehr durch Tor A zurückspielen, sondern muss entweder Tor B oder Tor C wählen.

Kommt z.B. der Ball durch das Tor A zu «Spieler 2», so muss er zuerst den Ball mit dem linken Fuss auf die rechte Seite ziehen und dann mit dem rechten Fuss entweder durch das Tor B oder Tor C passen.

Variante 2: Nur mit zwei Toren spielen.



Einstiegs-Varianten:

Die Schwierigkeit kann variiert werden, indem man den Abstand zwischen den «Hütchen» verringert.



### Jonglieren:

Das Ziel ist, dass die Junioren mit beiden Füßen den Ball in der Luft halten können. Das Mindestziel ist, dass ein Junior den Ball mindestens zwei Mal hochspielen kann und mit der Hand kontrolliert fängt. Jonglieren bedeutet, dass man im Wechsel (rechts / links) versucht den Ball hochzuhalten. So zählt nur der Wechsel vom linken auf den rechten Fuss oder andersrum als «Punkt».

*Spiele ich z.B. den Ball zuerst mit dem rechten Fuss (1), dann mit dem linken Fuss (2), dann jedoch nochmals mit dem linken Fuss (2) und erst dann wieder mit dem rechten Fuss (3), so habe ich «nur» drei Mal jongliert.*



#### Ziele:

G-Jun: 2 Mal hochhalten

F1-Jun: 4 Mal hochhalten

F2-Jun: 6 Mal hochhalten

Variante: zu Beginn nur den Ball mit dem rechten Fuss spielen und mit der Hand wieder fangen und dann mit dem linken Fuss spielen und mit der Hand wieder fangen.

Der Ball soll beim Jonglieren so wenig wie möglich rotieren (Fuss weniger anwinkeln).

### Finten:

#### - **Ausfallschritt (G-Jun):**

Es soll darauf geachtet werden, dass die Junioren z.B. auf links antäuschen und dann den Ball klar rechts mitnehmen (oder rechts antäuschen und klar links mitnehmen). Wichtig ist dabei ein klares Antäuschen der «falschen» Richtung und die Distanz zum Gegner. Die Finte soll nicht zu nah oder zu weit weg vom Gegner geschehen (1 Meter vor dem Gegner).



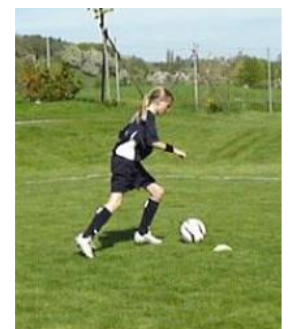
Ballführung Richtung Gegner (Kegel), Oberkörper leicht nach vorne geneigt.



Vor Gegner (Kegel) Ausfallschritt nach rechts mit entsprechender Gewichtsverlagerung, Standbein gebeugt.



Spielbein kreuzt vor Körper und mit der Aussenseite dieses Fusses wird der Ball auf die linke Seite gespielt.



Gegner wird mit einem Rhythmuswechsel umspielt, Bewegung fließend.



- **Übersteiger (F1-Jun):**

Es soll darauf geachtet werden, dass der Ball die ganze Zeit läuft und nicht stehenbleibt. Zudem soll der Ball nach dem Übersteiger mit einer klaren Richtungsänderung am Gegner vorbeigezogen werden (z.B. Übersteiger mit rechts, dann soll der Ball mit dem linken Fuss mitgenommen werden; Übersteiger mit dem linken Fuss, dann soll der Ball mit dem rechten Fuss mitgenommen werden).



Ballführung Richtung Gegner (Kegel), Oberkörper leicht nach vorne geneigt.



Vor Gegner (Kegel) Ausfallschritt nach rechts über den Ball machen, Gewichtsverlagerung, Standbein gebeugt.



Spielbein kreuzt vor Körper und mit der Aussenseite des Fusses wird der Ball auf die linke Seite gespielt.



Gegner mit einem Rhythmuswechsel umspielen, Bewegung fließend.

- **Zidane-Trick (F2-Jun):**

Der Ball soll kurz angetippt werden und gleichzeitig mit dem Antippen erfolgt eine Körperdrehung über dem Ball. Diese Körperdrehung wird schlussendlich mit der Ballmitnahme mit der Sohle abgeschlossen. Es soll darauf geachtet werden, dass der Ball in Laufrichtung mitgenommen werden kann. Es soll eine fließende Bewegung erfolgen.





### Ballverarbeitung (Direkt-Abnahme):

#### - **Vollrist / Innenrist (F1-Jun):**

Die Junioren sollen einen Ball direkt aus der Luft verarbeiten können.

Es ist darauf zu achten, dass der Trainer (oder wer auch immer den Ball zuwirft) nicht zu weit vom Spieler entfernt ist. Einen Meter genügt, weiter muss man nicht auseinanderstehen.

Die Junioren sollen den Ball mit beiden Füßen sowohl mit dem Vollrist, wie auch mit dem Innenrist sauber zurückspielen können.

Weitere Übungsidee: Die Junioren sollen einen Ball mit der Brust verarbeiten können, indem sie den Ball mit der Brust annehmen und direkt mit dem linken oder rechten Fuss zurückspielen.

#### - **Hoher Ball flach mitnehmen (F2-Jun):**

Die Junioren sollen den Ball gerade in die Höhe werfen und danach mit dem rechten und dem linken Fuss so verarbeiten, dass dieser flach in die gewünschte Richtung wegrollt und sofort verarbeitet werden kann (Torschuss, Passspiel, Ballführen, ...).

#### - **Dropkick (F2-Jun):**

Die Junioren sollen lernen, dass der Ball bei einer Direkt-Abnahme, wenn der Ball zu hoch in der Luft genommen wird, immer über das Tor fliegen wird. Sie sollen lernen einen sauberen Dropkick zu schiessen.

Ein Dropkick ist eine Schusstechnik, bei welchem der Ball zum Zeitpunkt geschossen wird, wenn er den Boden berührt. So kann die Energie des Balles perfekt für den Torschuss genutzt werden. Die Flugbahn ist bei einem perfekt ausgeführten Dropkick beinahe eine Gerade.

Zu achten ist beim Dropkick darauf, dass das Timing stimmt.



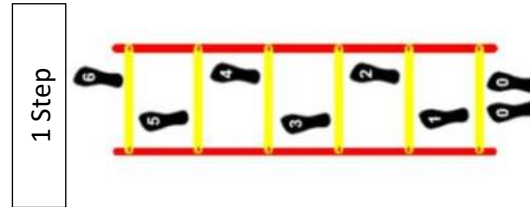


## KOORDINATION

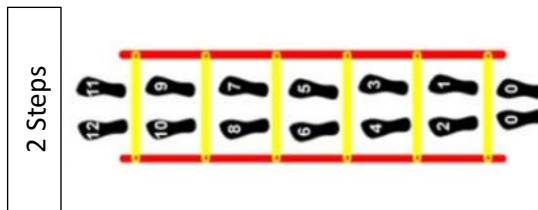
### - Koordinations-Leiter (K-Leiter)

- Um das «Gewirr» in den Beinen der Junioren in den Griff zu kriegen, ist es sinnvoll mit der Koordinations-Leiter (K-Leiter) von «Hans Tanner» zu arbeiten. Das Ziel ist, dass die Junioren folgende Übungen auf der K-Leiter beherrschen:

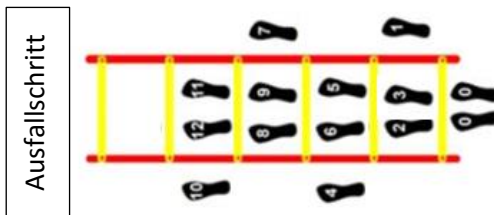
- **1 Step (G-Jun)** – in jedes Feld einen Fuss setzen



- **2 Steps (G-Jun)** – in jedes Feld mit beiden Füßen kurz Schritte ausführen

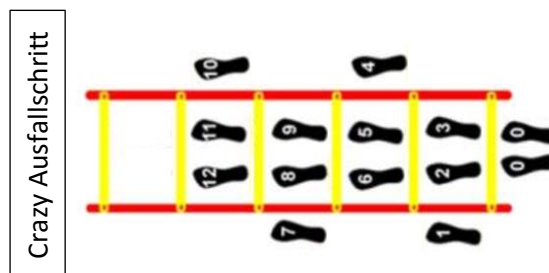


- **Ausfallschritt (G-Jun)** – klassische Ausfallschritt-Übung



- **Fox (F1-Jun)** – in jedes Feld mit beiden Füßen kurze Schritte ausführen; dabei jeweils zwei Felder vor und ein Feld zurück die Übung ausführen

- **Crazy Ausfallschritt (F1-Jun)** – anstatt, wie beim Ausfallschritt, mit dem rechten Fuss die Leiter rechts zu verlassen, wird in dieser Übung das Feld rechts mit dem linken Fuss verlassen



- **Ronaldinho (F2-Jun)** – diese Übung wird seitwärts ausgeführt. Dabei überkreuzt man springend die Holme jeweils drei Mal und führt in jedem Feld zwei kurze Schritte aus



Bei allen Übungen mit der K-Leiter ist darauf zu achten, dass die Junioren nicht nur auf den Boden schauen, sondern das Umfeld «scannen» können. Wie bei einem Fussballspiel sollen sie dabei aufschauen können, um zu sehen, wo der freie Mitspieler steht und was der Gegner aktuell macht.

Hier ist ganz wichtig, dass die Qualität vor der Quantität kommt. Lieber die Übung langsam ausführen, dafür richtig. Ganz besonders soll bei Übungen mit der K-Leiter darauf geachtet werden, dass die Junioren den Fuss nur mit den Fussballen absetzen (nicht den gesamten Fuss).

Ideal ist, wenn die Junioren am Ende der K-Leiter noch einen kurzen Spurt von ca. 10 m hinlegen.



- **Seilspringen (G-Jun):**

Die Junioren sollen sauber Seilspringen können. Dabei ist zu achten, dass sie jeweils mit beiden Beinen gleichzeitig vom Boden abspringen und dass es zu einer fließenden Bewegung (Hand-Fuss-Koordination) kommt. Das Ziel ist, dass die Junioren mindestens 20 Mal ohne Unterbruch Seilspringen können.

- o Gesteigert werden kann das Seilspringen indem man versucht beim Hochspringen das Seil zwei Mal um den Körper zu drehen oder das Seil mit den Händen zu kreuzen.

- **Purzelbaum (G-Jun):**

Die Junioren sollen einen sauberen Purzelbaum ausführen können. Der Kopf soll dabei eingezogen werden und die Rolle soll über den abgerundeten Rücken ausgeführt werden. Der Schwung soll genutzt werden, damit man nach dem Ausführen des Purzelbaums gleich wieder auf die Beine kommt. Zu verhindern ist, dass die Junioren den Purzelbaum mit einem steifen Nacken ausführen und danach auf den Rücken platschen.



- **Fangis (G-Jun):**

Die Junioren sollen lernen, gezielt einem Gegner auszuweichen (z.B. Schwarzer Mann).

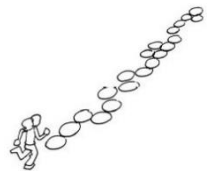
Die «Fangis-Spiele» können in einem ersten Schritt ohne, und in einem zweiten Schritt mit Ball gemacht werden (beim Spiel mit Ball: der Fänger ist der «Verteidiger» und versucht den anderen Junioren den Ball wegzunehmen).

Ein anderes «Fangis-Spiel» mit Ball ist der «Eliminator»: jeder Junior startet in einem abgesteckten Feld mit einem Ball. Dabei muss versucht werden den anderen Junioren den Ball aus dem Feld zu spielen. Sobald der Ball eines Juniors das Feld verlässt, so ist dieser ausgeschieden und darf nicht mehr mitspielen. Die Kunst bei diesem Spiel ist, dass sich die Junioren auf den eigenen Ball und auf den Gegner konzentrieren müssen.



- **Ringe springen (G-Jun):**

Die Junioren sollen verschiedene Übungen (springend) mit am Boden liegenden Ringen ausführen. Die klassische Übung dabei ist, dass man versucht in jeden Ring einen Fuss zu setzen. Wie bei der K-Leiter können hier verschiedene Übungen kombiniert werden (in jeden Ring zwei Füße; in die Ringe, welche rechts liegen mit dem linken Fuss zu springen und in die Ringe, welche links liegen mit dem rechten Fuss zu springen; ...).



- **Butterfly (F1-Jun):**

Dabei handelt es sich um eine Koordinations-Übung, welche ohne Hilfsmittel ausgeführt werden kann. Es wird dabei versucht springend jeweils hinter dem Körper den linken Fuss mit der rechten Hand zu berühren und im Wechsel den rechten Fuss mit der linken Hand.

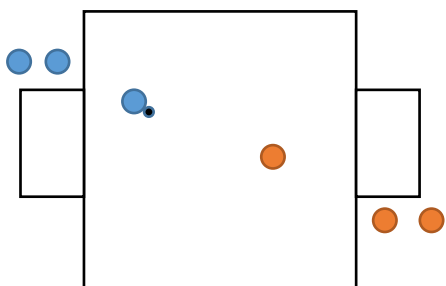
Dabei soll darauf geachtet werden, dass der Oberkörper stabil und aufrecht gehalten werden kann.



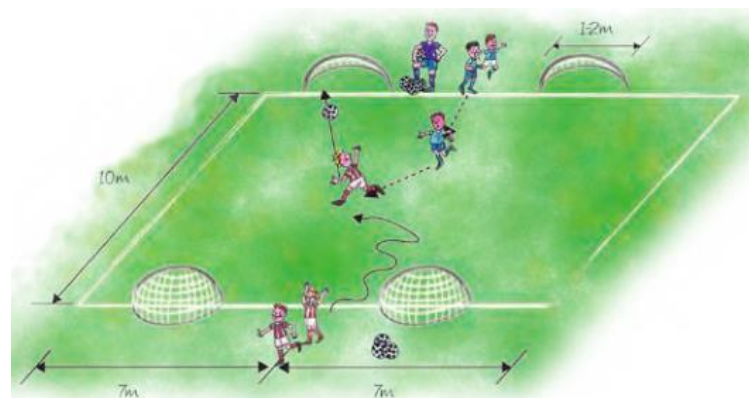
**Taktische Fähigkeiten:**

- **1 vs. 1 (G-Jun):** (2 – max. 6 Spieler pro Feld)

Das «1 gegen 1» kann in Form eines Wettkampfes mit den 1-Meter-Toren geübt werden. Es ist darauf zu achten, dass die Junioren die Angriffe mit Tempo vortragen. Es ist ein kleines Spielfeld mit den 1-Meter-Toren abzustecken. Hinter jedem Tor warten entweder zwei oder drei Junioren. Sobald der Ball das Spielfeld verlassen hat oder ein Tor gefallen ist, kommt es zum nächsten «1 gegen 1» Duell. Damit alle Junioren immer in Bewegung sind und möglichst wenig Pausen entstehen sind mehrere Spielfelder aufzubauen.



Variante mit 2 Toren:



Weitere Varianten zum Skill «1 gegen 1» sind folgende:

Übung	Beschreibung		Coaching		Variante	
Basis TA: Niveau 1	Organisation	Taktik	Technik	Minus (-)	Plus (+)	
	<p><b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 15 m x 12 m</p> <p><b>Spieler</b> 4 Spieler</p> <p><b>Dauer</b> 30" – 45" pro Sequenz (Gesamtvolumen: 10' – 15')</p>	<p><b>Informationsaufnahme</b> Raum erkennen Zielspieler finden Gegner fixieren</p> <p><b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz)</p>	<p><b>Ballkontrolle</b> Orientierung Erste Ballberührung und Spielfortsetzung</p> <p><b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers</p> <p><b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung Gegner eliminieren</p>			
	<p><b>Ablauf</b></p> <p><b>1 gegen 1 + 2 Joker</b> Der ballbesitzende Spieler hat die Möglichkeit mit den Jokern zu spielen. Freies Spiel in der Mitte und 2 Ballkontakte für die Joker.</p>	<p><b>Mentale Stärke</b></p> <p><b>Konzentration</b> Fokus auf Aufgabe Jederzeit aufmerksam spielen</p> <p><b>Selbstbewusstsein</b> Herausforderung annehmen</p> <p><b>Engagement</b> Jedes Duell gewinnen wollen</p>	<p><b>Kondition</b></p> <p><b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität</p> <p><b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigung</p> <p><b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe</p>	<p><b>Beschreibung</b></p> <p><b>Organisation</b> Spiel mit 2 zusätzlichen Jokern Keine Pässe zwischen den Jokern</p>	<p><b>Beschreibung</b></p> <p><b>Organisation</b> Spiel mit 2 Torhütern und ohne Joker Spieler, der ein Tor erzielt, bleibt in Ballbesitz</p> <p>Spielfeld verlängern</p>	





Übung	Beschreibung		Coaching		Variante	
<b>Basis TA: Niveau 1</b>	<b>Organisation</b>	<b>Taktik</b>	<b>Technik</b>	<b>Minus (-)</b>	<b>Plus (+)</b>	
	<p><b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 30m x 20m</p> <p><b>Spieler</b> 12 Feldspieler und 1 Torhüter</p> <p><b>Dauer</b> 10' – 15' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 15' – 20')</p>	<p><b>Individuell</b> Ballführenden unter Druck setzen Tempo aufnehmen Distanz verringern Tackeln und steuern</p>	<p><b>Defensiv</b> Seitlich und auf dem Vorderfuss stehen Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körpereinsatz Sliding Tackling</p>			
	<b>Ablauf</b>	<b>Mentale Stärke</b>	<b>Kondition</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Beschreibung</b>	
<p><b>1 gegen 1 + 1 Torhüter</b> Organisation gemäss Zeichnung. 1 Spieler erhält Zuspield von seitlichem Spieler (VT) und bringt einen Spieler hinter den Törchen (freie Wahl) ins Spiel. Gegenüberliegender seitlicher Spieler kommt als Verteidiger ins Spiel und verteidigt im 1:1 das grosse Tor. Maximal 1 Umschaltphase.</p>	<p><b>Konzentration</b> Fokus auf Aufgabe <b>Selbstbewusstsein</b> Herausforderung annehmen <b>Engagement</b> Jedes Duell gewinnen wollen <b>Emotionale Regulation</b> Mit Leidenschaft spielen</p>	<p><b>Ermüdungsresistenz</b> Mittlere Intensität <b>Explosivität</b> Beschleunigung Richtungswechsel <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe</p>	<p><b>Organisation</b> 1 gegen 1 auf kleine Tore</p>	<p><b>Organisation</b> Wie Grundübung aber Angriffe von der Seite</p>		

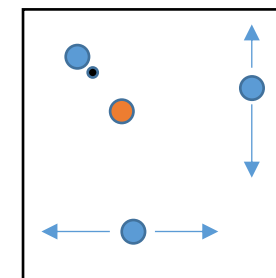
- **3 vs. 1 (Rondo) (F1-Jun):**

In einem abgesteckten Viereck (am besten mit Absperrband abstecken) spielen wir drei «Stürmer» gegen einen «Verteidiger». Das Ziel der Stürmer ist es, den Ball in den eigenen Reihen laufen zu lassen. Sobald der Verteidiger den Ball erobert (kontrolliert) oder ins Aus spielen kann (nur berühren genügt nicht), kommt es zum Wechsel. Der «Verteidiger» übernimmt die Rolle eines «Stürmers» und der «Stürmer», welcher den entscheidenden Fehler zum Ballverlust machte übernimmt die Rolle als «Verteidiger». FC Glarus Regel: auch der erste Pass darf bereits attackiert werden. In vielen anderen Vereinen ist der erste Ball «frei» und darf vom Verteidiger nicht attackiert werden. Dies führt dazu, dass der erste Pass nicht mit dem nötigen Druck und Konsequenz gespielt wird.

Die Junioren müssen sich permanent bewegen und anspielbar sein. Der «Verteidiger» greift den ballführenden Spieler sofort an.

Dieses Spiel kann auch mit Auflagen gespielt werden:

- der Ball darf nicht gestoppt werden (muss mitgenommen werden)
- maximal zwei Ballberührungen (am Anfang z.B. 3 Ballberührungen)
- nur Direktpass-Spiel (eine Ballberührung) erlaubt



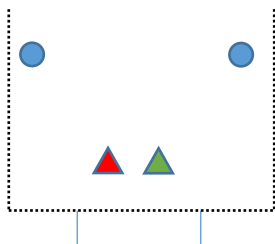
Wir spielen nur «3 gegen 1». Dies ist die einzige Variante, welche Sinn ergibt. Bei einem «4 gegen 1» können die «Stürmer» in der Regel auf ihrer Position stehen bleiben und müssen sich nicht bewegen.



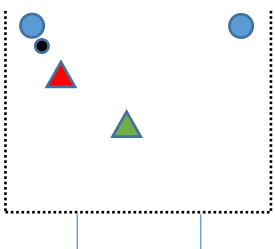


### - 2 vs. 2 defensiv

- ▲ = Verteidiger  
● = Stürmer

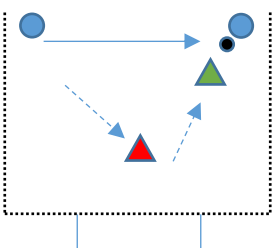


Grundaufstellung für diese Übung: Verteidiger stehen eng und verteidigen aus der Mitte heraus. Stürmer stehen breit.



Der ballführende Stürmer wird sofort angegriffen.

Der zweite Verteidiger (grün) sichert hinter dem «angreifenden» Verteidiger (rot) ab. Er hat beide Stürmer im Blickfeld. Absichern (grün): etwas versetzt hinter dem «angreifenden» Verteidiger (rot), damit er sofort eingreifen könnte, falls der Stürmer am roten Verteidiger vorbeiziehen würde, er aber auch sofort den zweiten Stürmer angreifen könnte, falls dieser den Ball erhält. Der Verteidiger (rot) versucht den Stürmer nach aussen (vom Tor weg) zu lenken. Den direkten Weg zum Tor zustellen.



Wird der Ball vom ersten Angreifer zum zweiten Angreifer gespielt, so wird der «neue» ballführende Stürmer ebenfalls sofort wieder angegriffen (grüner Verteidiger). Der zweite Verteidiger (rot) sichert wieder hinter dem «angreifenden» Verteidiger ab. Er hat beide Stürmer im Blickfeld

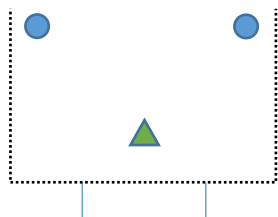
Dieser Wechsel des Verteidigers und das Absichern hinter dem Verteidiger, welcher den ballführenden Stürmer angreift, soll gelernt werden.

Die Junioren sollen lernen, dass der ballführende Spieler der gefährlichste Spieler auf dem Platz ist und sofort angegriffen werden muss. Zudem sollen sie lernen, dass nach hinten abgesichert werden soll.

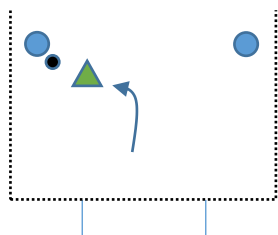




- **2 vs. 1 defensiv**

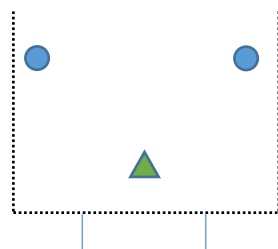


Grundaufstellung für diese Übung: der Verteidiger steht eng und verteidigt aus der Mitte heraus. Stürmer stehen breit.

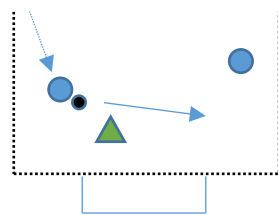


Der ballführende Stürmer wird sofort angegriffen.  
Der ballführende Spieler wird so zum schnellen Handeln gezwungen.  
Der Verteidiger versucht den ballführenden Stürmer daran zu hindern den Pass zu spielen, oder zu schiessen. Falls er ihn tackeln kann, soll geschaut werden, dass er den Stürmer nach aussen (vom Tor weg) lenken kann.

- **2 vs. 1 offensiv**



Grundaufstellung für diese Übung: Verteidiger steht eng. Verteidigen aus der Mitte heraus. Stürmer stehen breit



Der Stürmer versucht den Verteidiger zu binden (so aus dem Spiel zu nehmen).  
Im richtigen Moment den Pass zum mitlaufenden freien Spieler spielen.

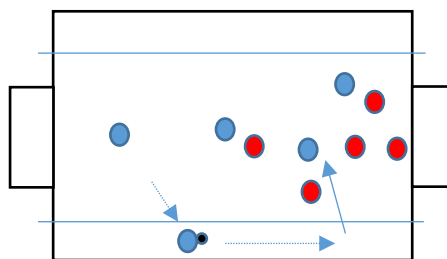




Beispiele für taktisches Training bei den F-Junioren:

Spiel-Übungen mit Auflagen:

- Um Tempo ins Spiel zu bringen, kann z.B. eine Auflage sein, dass der Ball pro Junior maximal zwei Mal (oder auch drei Mal) berührt werden darf, bevor er abgespielt wird.
- Um das Spiel über die Flügel zu üben, kann das Spielfeld etwas schmaler gemacht werden. Immer wenn ein Team in Ballbesitz ist und über die Aussenlinie läuft, so kann der Flügelspieler nicht mehr angegriffen werden. Dieser muss jedoch innerhalb von drei Sekunden den Ball in Richtung des Tores führen und den Ball zu einem Mitspieler passen oder flanken. So lernen die Junioren im Angriff, dass über die Flügel in der Regel genügend Platz besteht und die Junioren in der Verteidigung lernen so, die freien Spieler in der Mitte zu decken.



Eine weitere Variante zum Spiel über die Flügel, wäre diese Übung:

Spiel	Beschreibung		Coaching		Variante			
<b>Basis TA: Niveau 4</b>	<b>Organisation</b>		<b>Taktik</b>		<b>Minus (-)</b>	<b>Plus (+)</b>		
	<b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 30 m x 15 m <b>Spieler</b> 6 Feldspieler und 2 Torhüter <b>Dauer</b> 1' – 1'30" pro Sequenz (Gesamtvolumen: 15' – 20')		<b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegner Gegenspieler fixieren <b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz) <b>Feldbesetzung</b> Raumgewinn		<b>Technik</b> <b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Passschärfe je nach Position des Mitspielers <b>Direktspiel</b> Doppelpass <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung; Gegner eliminieren <b>Abschluss</b> Torschuss			
	<b>Ablauf</b> <b>2 gegen 2 + 2 Joker und 2 Torhüter</b> Team in Ballbesitz versucht, mit Hilfe der Aussenspieler, ein Tor zu erzielen.		<b>Mentale Stärke</b> <b>Selbstbewusstsein</b> Mutig agieren Entschlossen handeln <b>Engagement</b> Initiative ergreifen Immer alles geben Jedes Duell gewinnen wollen <b>Emotionale Regulation</b> Spielfreude zeigen		<b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität Erholung <b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe		<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> 2 vertikale Joker hinzufügen	<b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Doppeltes 2 gegen 2 Rot gegen weiss und blau gegen grün im gleichen Spielfeld





Spiel	Beschreibung			Coaching		Variante	
Basis TA: Niveau 5	Organisation	Taktik	Technik	Taktik	Technik	Minus (-)	Plus (+)
	<p><b>Spielfeldgrösse</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 35 m x 20 m</p> <p><b>Spieler</b> 8 Feldspieler und 2 Torhüter</p> <p><b>Dauer</b> 2' – 3' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 15' – 20')</p>	<p><b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegenspieler Spielmöglichkeiten erkennen</p> <p><b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz); Positionswechsel</p> <p><b>Feldbesetzung</b> Tiefe und Breite nutzen Raumgewinn</p>	<p><b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers; Entscheidende Pässe <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung; Gegner eliminieren <b>Abschluss</b> Torschuss</p>	<p><b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegenspieler Spielmöglichkeiten erkennen</p> <p><b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz); Positionswechsel</p> <p><b>Feldbesetzung</b> Tiefe und Breite nutzen Raumgewinn</p>	<p><b>Ballkontrolle</b> Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers; Entscheidende Pässe <b>Dribbling</b> Finte und Spielfortsetzung; Gegner eliminieren <b>Abschluss</b> Torschuss</p>		
	<p><b>Ablauf</b> <b>4 gegen 4 plus 2 Torhüter</b> Normales Spiel <b>Offensive Organisation</b> Im Rhombus <b>Defensive Organisation</b> 2 Linien</p>	<p><b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Fokus situationsgerecht wechseln <b>Selbstbewusstsein</b> Mutig agieren Entschlossen handeln <b>Engagement</b> Jedes Duell gewinnen wollen <b>Emotionale Regulation</b> Spielefreude zeigen</p>	<p><b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität Erholung <b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigung <b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe</p>	<p><b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> Pro Team 2 Anspielstationen in der defensiven Spielhälfte</p>	<p><b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> 4 gegen 4 + 2 Joker Die 2 Joker können sich innerhalb oder ausserhalb des Spielfeldes bewegen</p>		

Übung	Beschreibung			Coaching		Variante	
Basis TA: Niveau 2	Organisation	Taktik	Technik	Taktik	Technik	Minus (-)	Plus (+)
	<p><b>Spielfeldgrösse</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 20 m x 10 m</p> <p><b>Spieler</b> 8 Feldspieler</p> <p><b>Dauer</b> 45" – 1'15" pro Sequenz (Gesamtvolumen: 15' – 20')</p>	<p><b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegner; Die freien Mitspieler oder die Zielspieler finden</p> <p><b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz); Positionswechsel</p> <p><b>Feldbesetzung</b> Breite ausnutzen; Dreiecksbildung <b>Vertikales Spiel</b></p>	<p><b>Ballkontrolle</b> Orientierung Erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers <b>Direktspiel</b> Direkte Pässe</p>	<p><b>Informationsaufnahme</b> Raum, Mitspieler und Gegner; Die freien Mitspieler oder die Zielspieler finden</p> <p><b>Freilaufen</b> Anspielmöglichkeit bieten (lang oder kurz); Positionswechsel</p> <p><b>Feldbesetzung</b> Breite ausnutzen; Dreiecksbildung <b>Vertikales Spiel</b></p>	<p><b>Ballkontrolle</b> Orientierung Erste Ballberührung und Spielfortsetzung <b>Pass</b> Dosierung je nach Position des Mitspielers <b>Direktspiel</b> Direkte Pässe</p>		
	<p><b>Ablauf</b> <b>6 gegen 2</b> Organisation gemäss Zeichnung. Ziel ist, abwechselnd mit den beiden Aussenspielern zu spielen. Nach Ballgewinn versuchen die defensiven Spieler (weiss), die Aussenspieler anzuspieren.</p>	<p><b>Mentale Stärke</b> <b>Konzentration</b> Jederzeit aufmerksam spielen <b>Engagement</b> Aktiv sein Verantwortung übernehmen <b>Kommunikation</b> Mitspieler unterstützen <b>Emotionale Regulation</b> Spielefreude zeigen</p>	<p><b>Kondition</b> <b>Ermüdungsresistenz</b> Mittlere Intensität <b>Explosivität</b> Richtungswechsel</p>	<p><b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> 2 gegen 2 mit 4 Jokern, welche mit beiden Teams spielen</p>	<p><b>Beschreibung</b> <b>Organisation</b> 6 gegen 3 Möglichkeit mit den Aussenspielern die Position zu wechseln während dem Spiel  Spielfeldgrösse anpassen</p>		

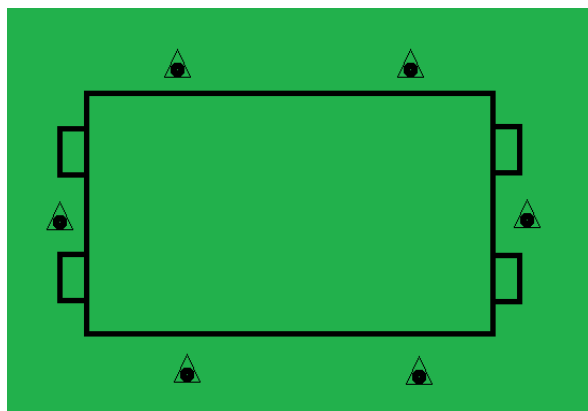






Übung	Beschreibung			Coaching		Variante	
Basis TA: Niveau 1	Organisation	Taktik	Technik	Minus (-)	Plus (+)	Beschreibung	Beschreibung
	<p><b>Spielfeldgröße</b> Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 12 m x 15 m</p> <p><b>Spieler</b> 8 Feldspieler</p> <p><b>Dauer</b> 1'30" – 2' pro Sequenz (Gesamtvolumen: 15' – 20')</p>	<p><b>Informationsaufnahme</b> Ballgewinnzone verlassen Offensive Unterstützung (kurz)</p> <p><b>Freilaufen</b> Nach Ballgewinn eine Anspielmöglichkeit geben</p>	<p><b>Ballkontrolle</b> Orientierung Erste Ballberührung und Spielfortsetzung</p> <p><b>Pass</b> Kurzer Pass und sofort unterstützen</p>				
	<p><b>Ablauf</b></p> <p><b>2 gegen 2 + 2 Joker</b> Übung 2 gegen 2 im Spielfeld. 2 Joker pro Team als Anspielstation.</p>	<p><b>Mentale Stärke</b></p> <p><b>Konzentration</b> Jederzeit aufmerksam spielen</p> <p><b>Selbstbewusstsein</b> Entschlossen handeln</p> <p><b>Engagement</b> Aktiv sein</p>	<p><b>Kondition</b></p> <p><b>Ermüdungsresistenz</b> Hohe Intensität Erholung</p> <p><b>Explosivität</b> Richtungswechsel Beschleunigung</p> <p><b>Körperstabilität</b> Zweikämpfe</p>	<p><b>Beschreibung</b></p> <p><b>Regel</b> Die 4 Joker stehen beiden Teams als Anspielstationen zur Verfügung.</p>	<p><b>Beschreibung</b></p> <p><b>Regel</b> Nach Ballgewinn können die Joker nur mit dem ersten (oder zweiten) Pass angespielt werden.</p>		

**PLAY MORE FOOTBALL**



Gespielt wird auf einem Kleinfeld 3 vs. 3 oder 4 vs. 4 auf 1-Meter-Tore. Hinter der Grundlinie liegt je ein Ball bereit, ebenso liegen auf jeder Seitenlinie zwei Bälle bereit. Wird ein Ball ins Aus geschossen, so muss derjenige, der den Ball zuletzt berührt hat diesen holen. In der Zwischenzeit spielen die anderen Spieler weiter. So entstehen Überzahl-Situationen.

Sobald ein Ball im Aus ist, wird mit dem nächstmöglichen Ball weitergespielt (kein Einwurf). Derjenigen der den Ball ins Aus geschossen hat, muss den Ball an den Ort legen, von wo aus weitergespielt wurde. Erst danach darf er wieder ins Spielgeschehen eingreifen.

Durch diese Regelung entstehen extrem schnelle Spiele und man hat sehr viele Überzahlsituationen.



## Training in der Turnhalle

Zwischen den Herbstferien und den Frühlingsferien werden wir normalerweise mit den Junioren in der Turnhalle trainieren. Die Vereinsleitung wird schauen, dass die Trainingstage dieselben bleiben. Je mehr Teams wir jedoch haben werden, desto schwieriger wird dies zu erreichen sein.

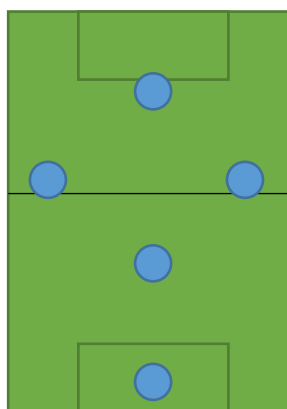
In der Turnhalle können grundsätzlich dieselben Übungen gemacht werden, wie auf dem Rasen. Für die Übungen können die normalen Fussbälle zur Hand genommen werden. Für das Spiel empfiehlt es sich auf den Futsal zurückzugreifen. Grosse Fortschritte können erzielt werden, wenn man auch in der Turnhalle ohne Wand spielt. Das heisst, dass man, falls vorhanden, eine Linie als Out-Linie bezeichnet, oder der Ballbesitz zum Gegner wechselt, wenn der Futsal (oder der Fussball) die Turnhallen-Wand berührt. Diese Spielform ist sicherlich für die F-Junioren 1. Stärkeklasse-Teams zu empfehlen. Es wird am Anfang ein bisschen Zeit brauchen bis sich die Junioren an diese Regelung gewöhnt haben und den Ball entsprechend verarbeiten können.

Beim Wechsel des Ballbesitzes erfolgt in der Halle KEIN Einwurf. Der Ball wird vom Boden zum Mitspieler gepasst. Taktisch wäre hier den Junioren zu empfehlen den «Freistoss» schnellstmöglich auszuführen, um dem Gegner keine Zeit zu lassen, sich zu organisieren.

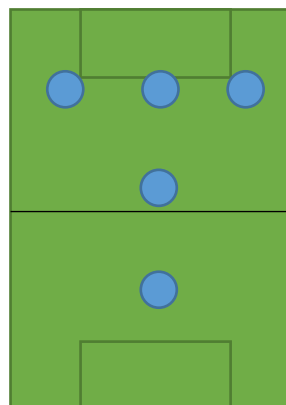
## Spiel-Philosophie

### **Grundaufstellung:**

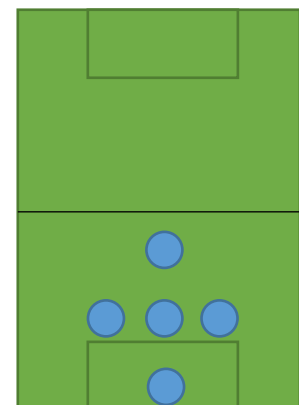
Da bei den F-Junioren 5er Fussball gespielt wird (4 Feldspieler, 1 Torwart) stellen wir uns grundsätzlich in Form einer Raute auf (1 Verteidiger, 1 linker Flügelspieler, 1 rechter Flügelspieler, 1 Stürmer).



Grundaufstellung



*offensiv*



*defensiv*

So hat man immer drei Junioren im Angriff und einen Junior, welcher nebst dem Torwart absichert. Und man hat bei gegnerischem Ballbesitz auch drei Junioren in der Verteidigung, nebst dem Stürmer, welcher in einer solchen Situation den Scheibenwischer spielt.

### **Torwart:**

Die Torhüter werden so geschult, dass sie nicht auf der Torlinie stehen und «kleben». Im Angriffsspiel befinden sie sich ausserhalb des Strafraumes, um lange Bälle abzufangen (mit dem Fuss) und das Spiel wieder zu eröffnen. Wenn immer möglich ist der Ball anzunehmen und kontrolliert einem Mitspieler zu passen. Falls es die Situation nicht anders zulässt, so ist der Ball in Richtung des gegnerischen Tores zu schießen oder ins Seitenaus zu spielen.

Der Torwart ist immer anspielbar. So hat man praktisch bei Ballbesitz fünf Feldspieler.

Bei gegnerischem Ballbesitz soll der Torhüter rückwärts zum Tor laufen, so dass er den Ball immer im Auge behält.

Bei Angriffen über die Seite ist die «kurze» Torecke abzusichern.

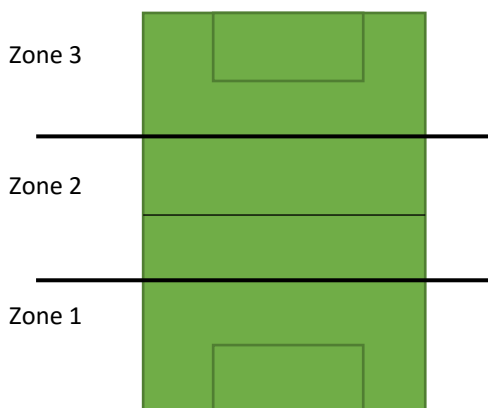
Falls ein gegnerischer Spieler mit dem Ball alleine auf den Torwart zu rennt, so ist der Winkel zu verkürzen, indem der Torwart aus dem Tor kommt und mutig versucht sich vor die Beine des gegnerischen Stürmers zu werfen (Thema: Mut).

- Punkte, welche erfüllt sein müssen:
  - o Steht beim eigenen Angriff automatisch hoch (vor dem Strafraum) – bietet sich jederzeit als Anspielstation an
  - o Macht bei einem Angriff über die Flügel die kurze Ecke zu
  - o Hat Mut; scheut das «Eins gegen Eins» nicht
  - o Ball immer im Auge behalten (zur Not rückwärtslaufen)
  - o Verkürzt den Winkel indem er aus dem Tor stürmt, wenn ein Stürmer alleine aufs Tor zu rennt

Die Junioren-Torhüter des FC Glarus werfen den Ball mit der Hand oder spielen den Pass mit dem Fuss zu ihrem Mitspieler. Ein weiter Abschlag soll vermieden werden, so dass die Spieler des FC Glarus lernen das Spiel von hintern heraus aufzuziehen.

### Verteidiger:

Der Verteidiger ist der hinterste Mann. Beim Angriff spielt er mit und ist hinter der Angriffsreihe stets anspielbar. Der Verteidiger muss im Angriff NICHT in der Zone 1 bleiben, sondern soll den Angriff begleiten (Zone 2). Idealerweise bietet sich der Verteidiger im Angriffsspiel in Zone 2 an (sollte immer anspielbar sein). Bei gegnerischem Ballbesitz soll er den freien Gegner direkt vor dem eigenen Tor decken (zwischen Mann und Tor stehen).



- Punkte, welche erfüllt sein müssen:
  - o Spielt aus der Mitte heraus
  - o Bringt sich in den Angriff mit ein, bietet sich auf Höhe der Mittellinie an
  - o Deckt den freien Mann direkt vor dem Tor

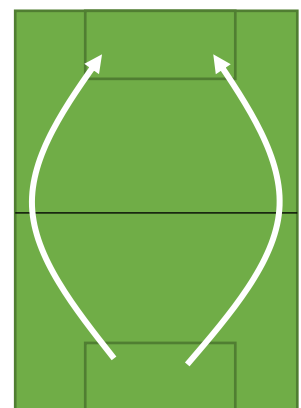
### Flügel:

Grundsätzlich sind die Flügel für ihre Seite zuständig (linker Flügel / rechter Flügel).

#### Ballbesitz:

Die Flügelspieler versuchen das Spiel breit zu machen, indem ihr Laufweg auf der Höhe der Mittellinie an der Aussenseite vorbeiführt. Danach versuchen sie über die Strafraumkante (Box) das Tor zu suchen.

Bei einem Angriff über die andere Seite laufen sie auf Höhe des Balles mit und bieten sich an (sollten immer anspielbar sein). Auch hier soll versucht werden breit zu stehen (auf der Höhe der Mittellinie nahe der Aussenlinie entlang) und gegen das gegnerische Tor hin den «zweiten Pfosten» zu suchen, um dort anspielbar zu sein.



- Punkte, welche erfüllt sein müssen:
  - o Laufwege stimmen (Defensiv zum eigenen Tor hin, bei eigenem Ballbesitz bietet er sich auf seiner Seite an und begleitet den Angriff)
  - o Bei Angriff über die gegenüberliegende Seite bietet er sich am «zweiten Pfosten» an
  - o Sobald der gegnerische Torwart den Ball hat, lässt er sich auf die Mittellinie zurückfallen
  - o Defensive: deckt seinen Gegenspieler

### Sturm:

Der Stürmer soll vorne jederzeit anspielbar sein.

Im Angriff soll sich der Stürmer in der Regel im Zentrum vor dem Tor bewegen und sich dem ballführenden Spieler anbieten. Vor allem bei Angriffen über die Flügel, soll der Stürmer vor dem gegnerischen Tor anspielbar sein und nicht zu sehr auf die Seite rausrücken.

Der Stürmer ist der erste Spieler, welcher nach der Ballabgabe des gegnerischen Torwarts den ballführenden Spieler angreift. Die Flügel sollten sich zu diesem Zeitpunkt bereits auf die Mittellinie zurückgezogen haben. Bei Angriff des gegnerischen Teams ist der Stürmer der «Scheibenwischer» vor der Abwehr. Er soll Weitschüsse verhindern.

### Allgemeines Verhalten:

Gegner hat den Ball:

Der ballführende Spieler ist sofort anzugreifen und unter Druck zu setzen (auch vor dem gegnerischen Tor - Pressing). Sobald der gegnerische Torwart den Ball hat, lassen sich die beiden Flügel-Spieler sofort fallen (auf Höhe der Mittellinie) und sichern nach hinten ab. Sobald der gegnerische Torwart den Ball einem Spieler abgeben hat, greift der Stürmer sofort den ballführenden Spieler an. Je nach Situation kann es durchaus Sinn machen, dass der Flügel auf seiner jeweiligen Seite den Stürmer bei diesem Unterfangen unterstützt (doppeln, Pressing).

Grundsätzlich soll sich der Flügel bei Ballverlust sofort ein wenig «fallen» lassen (z.B. gegnerischer Torwart hat den Ball = auf die Höhe der Mittellinie).

Die Junioren sollen lernen, dass sie sich bei Ballverlust sofort hinter den gegnerischen Mann fallen lassen müssen (zwischen Gegner und Tor). Zudem sollen die Junioren lernen, dass sie aus der Mitte heraus verteidigen müssen (in der Flucht vom Tor).

Eigener Torwart hat den Ball (z.B. «Abwurf»):

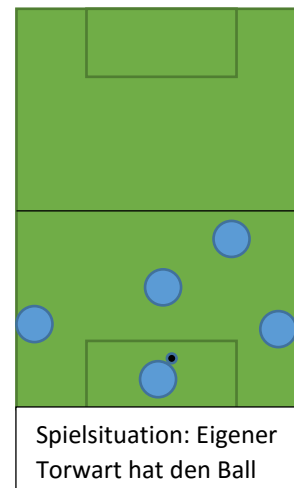
Beide Flügel bieten sich auf ihrer Seite an. Der Verteidiger bietet sich zentral an, während der Stürmer auch etwas auf die Seite rückt (freie Seite), um dem Torwart eine weitere Möglichkeit als Anspielstation zu gewähren.

Es erfolgt kein Abschlag. Der Torhüter wirft den Ball mit der Hand oder passt den Ball mit dem Fuss zum freien Spieler. So lernen die Junioren das Spiel von hinten heraus aufzuziehen.

Einwurf:

Eigener Ballbesitz: der Einwurf soll schnell ausgeführt werden, so dass sich die Gegner nicht positionieren können. In der Regel führt der Verteidiger den Einwurf aus, so dass sich der Flügel-Spieler auf der entsprechenden Seite an der Linie anbieten kann. Der Stürmer ist ebenfalls anspielbar (nicht zu weit vom einwerfenden Spieler entfernt). Der Flügel-Spieler auf der gegenüberliegenden Seite verschiebt sich etwas in die Mitte (absichern), ist dennoch breit anspielbar. Sobald der Einwurf ausgeführt ist, verschiebt sich der Verteidiger wieder in die Mitte. Der Einwurf soll generell nach vorne erfolgen.

Gegnerischer Einwurf: Die Junioren sollen lernen, zwischen Gegner und Tor zu stehen, um zu verteidigen. Somit sollen sich die Junioren beim gegnerischen Einwurf leicht versetzt hinter ihrem Gegenspieler positionieren.





## Glossar – Wir haben den Ball

### Taktik

#### Informationsaufnahme

- Raum, Spielzone, Mitspieler, Gegner und Ball
- Die freien Mitspieler oder die Zielspieler finden
- Den Gegner fixieren und Überzahl kreieren
- Den Gegner in eine Zone locken und Spielverlagerung
- Die Spielmöglichkeiten erkennen
- Timing des letzten Passes

#### Freilaufen

- Spiel ohne Ball
- Unterstützung für den Ballführenden
- Anspielmöglichkeit bieten (lang/kurz)
- Positionswechsel (Timing)

#### Feldbesetzung

- Tiefe und Breite nutzen
- Raumgewinn
- Raum schaffen
- Dreiecks- und Rhombusbildung

#### Spiel zwischen den Linien/Vertikales Spiel

- Raum zwischen den Linien (Intervalle)
- Zielspieler einbeziehen
- Spielbeschleunigung

#### Duell gewinnen

### Technik

#### Positionsspezifische Technik

#### Ballkontrolle

- Orientierung (offen/geschlossen)
- Erste Ballberührung und (Spiel-)Fortsetzung

#### Passen

- Passvarianten abhängig von der Position des Mitspielers (kurz, lang, diagonal, Chip)
- Dosierung der Pässe nach Spielrhythmus
- Scharfe Pässe zwischen die Linien
- Entscheidende Pässe (Tiefe, Dosierung)

#### Direktspiel

- Direkte Pässe (Doppelpass, Spiel über Dritte)
- Prallen lassen
- Technik in der Luft (Kopfball, Volley)

#### Dribbling

- Finte und Spielfortsetzung
- Gegner eliminieren

#### Ballführen

- Wenig Raum/Viel Raum (Frequenz der Ballberührungen anpassen)

#### Abschluss

- Flanken (Dosierung)
- Torschuss





## Glossar – Wir erobern den Ball

### Taktik

#### Informationsaufnahme

- Schnell entscheiden
- Ballgewinnzone verlassen (Gegenpressing nicht zulassen)
- Schneller Gegenangriff (Laufwege, Spielzüge)
- Von der gegnerischen Unordnung profitieren
- Pässe und Laufwege aufeinander abstimmen
- Offensive Unterstützung (lang, Seitenwechsel, kurz oder im Rückraum)

#### Freilaufen

- Nach Ballgewinn eine Anspielmöglichkeit geben (Schneller Gegenstoss oder Ballbesitz)
- Die Tiefe und die freien Räume attackieren (Abschluss)
- Offensive Unterstützung von mehreren Spielern im Abschluss

#### Feldbesetzung

- Räume in den Aussenzonen ausnutzen
- Defensiv antizipieren (möglicher Ballverlust)

#### Vertikales Spiel

- Zielspieler suchen
- Räume hinter dem Abwehrblock attackieren

#### Zweikämpfe gewinnen

- Laufduelle
- Körpereinsatz (erster am Ball)

### Technik

#### Defensiv

- Körpereinsatz

#### Offensiv

- Erste Ballberührung (Ballkontrolle, Pass, Dribbling und Ballführen)

#### Ballkontrolle

- Den Ball nach vorne mitnehmen (vertikales Spiel)
- Den Ball in den freien Raum mitnehmen (in Ballbesitz bleiben)

#### Pass

- Pass in den freien Raum (in die Schnittstelle oder in den Rücken der Abwehr)
- Kurzer Pass und sofort unterstützen

#### Dribbling

- Finte und Spielfortsetzung
- Gegner eliminieren

#### Ballführen

- Tempodribbling (Raumgewinn)

#### Torschuss

- Angriff schnell abschliessen und Tor erzielen





## Glossar – Wir haben den Ball nicht

### Taktik

#### Individuell: Verhalten im 1:1

- Decken (Mann- oder Zonendeckung)
- Ballführenden unter Druck setzen
- Duell suchen und gewinnen
- Distanz verringern
- Tempo aufnehmen
- Tackeln
- Steuern

#### Kollektiv: Kompaktes Verteidigen

##### Informationsaufnahme

- Gegner, Mitspieler, Raum, Spielzone und Ball
- Direkten Weg zum Tor schliessen
- Mitspieler absichern (Pyramide)
- Passweg schliessen
- Steuern zur Überzahl oder von der Gefahr weg
- Signale erkennen für Druckaufbau (Schlechter Pass, schlechte Ballannahme des Gegners etc.)

##### Beziehung zwischen mehreren Spielern

- Alle Spieler beteiligen sich am Defensivspiel
- Zusammenarbeit der Linien (optimale Distanzen)
- Kollektives Verschieben zum Ball (Räume schliessen)
- Defensive Unterstützung, Überzahlsituationen kreieren
- Den 2. Ball gewinnen
- Mögliche Anspielstationen (Zielspieler) für das Umschalten DEF-OFF behalten

##### Prinzip der 3 Kreise

- Kreis 1: Ball jagen
- Kreis 2: Nähe zum Gegenspieler und vertikale Pässe verhindern
- Kreis 3: Tiefe antizipieren und absichern

### Technik

#### Defensiv

- Seitlich und auf dem Vorderfuss stehen
- Eintritt ins Duell (Signale erkennen)
- Körpereinsatz (zwischen Gegner und Ball), Armeinsatz
- Sliding Tackling
- Schüsse, Flanken und Pässe blocken

#### Fertigkeiten bei Ballgewinn

- Kopfball
- Volley
- Pass
- Ballkontrolle
- Befreiungsschlag





## Glossar – Wir verlieren den Ball

### Taktik

#### Individuell: Verhalten im 1:1

- Ballführenden sofort unter Druck setzen
- Duell suchen und gewinnen
- Decken
- Distanz verringern
- Tackeln
- Steuern

#### Kollektiv: Nach vorne verteidigen oder Blockbildung

##### Informationsaufnahme

- Gegner, Mitspieler, Raum, Spielzone und Ball
- Das Tor schützen und das Zentrum schliessen
- Passweg schliessen
- Steuern zur Überzahl oder von der Gefahr weg
- Signale erkennen für den sofortigen Druckaufbau oder fallen lassen (Über- oder Unterzahl, technische Probleme beim Gegner etc.)

##### Beziehung zwischen mehreren Spielern

- Alle Spieler beteiligen sich beim Umschalten OFF–DEF
- Dem Gegner keine Zeit/keinen Raum lassen (nach vorne verteidigen)
- Zusammen agieren und kollektive Organisation wiederherstellen
- Zusammenarbeit der Linien
- Sofortige defensive Unterstützung, Überzahlsituationen kreieren

##### Prinzip der 3 Kreise

- Kreis 1: Ball jagen
- Kreis 2: Nähe zum Gegenspieler und vertikale Pässe verhindern
- Kreis 3: Tiefe antizipieren und absichern

### Technik

#### Defensiv

- Seitlich und auf dem Vorderfuss stehen
- Eintritt ins Duell (Signale erkennen)
- Körpereinsatz (zwischen Gegner und Ball), Armeinsatz
- Sliding Tackling
- Schüsse, Flanken und Pässe blocken

#### Fertigkeiten bei Ballgewinn

- Kopfball
- Volley
- Pass
- Ballkontrolle
- Befreiungsschlag







## **Turnier-Organisation:**

Die Aufgebote für das Turnier schreibt der Kinderfussball-Koordinator. Er steht in permanentem Austausch mit den Trainern. Die Junioren sollen grundsätzlich nach den Gesichtspunkten «Jahrgang» und «Stärke» in Teams eingeteilt werden. Es darf jedoch nicht geschehen, dass ein Team dadurch chancenlos gegenüber allen anderen F-Junioren Teams im Kanton Glarus sein wird. Dies kann man verhindern, indem man z.B. jeden Samstag einen oder zwei stärkere Junioren für das schwächere Team anbietet. Dadurch sind jeweils diese Junioren gezwungen Führungsrollen innerhalb des schwächeren Teams zu übernehmen. Es muss zwingend geschaut werden, dass die Motivation der schwächeren Teams aufrechterhalten werden kann, indem man bei der Team-Einteilung schaut, dass auch diese in der Lage sind mindestens ein Spiel pro Turnier zu gewinnen.

Es ist wichtig, dass die Spielphilosophie des FC Glarus, von allen Trainern umgesetzt wird.

Bei den F-Junioren ist es enorm wichtig, dass alle Spieler jeden Samstag zum Einsatz kommen (kein Junior wird daheim gelassen / nicht aufgeboten). Hierbei hat es sich bewährt mit maximal 7 Spielern an ein Turnier zu reisen (bedeutet maximal 2 Wechsel-Spieler). Suboptimal ist, wenn drei, vier, oder sogar mehr Junioren als Ersatz-Spieler am Spielfeldrand warten müssen. Falls man mal an einem Samstag zu viele Junioren für die gemeldete Anzahl an Teams à sieben Junioren hätte, so organisiert der Kinderfussball-Koordinator zusätzliche Teams.

Der Trainer wird verpflichtet, dass pro Spiel jeder Junior mindestens die Hälfte der Spielzeit auf dem Feld steht. Ausnahmen von dieser Regelung gibt es nur für Halbfinal- und Final-Spiele. In den Finalspielen darf ein einzelner Junior auch mal etwas weniger Spielzeit erhalten.

Ebenfalls wird es beim FC Glarus bei den G-, und F-Junioren keinen festen Torwart geben. Der Trainer wird verpflichtet in jedem Spiel den Torwart zu wechseln. Jeder Junior, welcher ins Tor möchte, darf pro Samstag mindestens ein Spiel im Tor bestreiten. Die Spieler dürfen auch nicht nur auf fixen Positionen eingesetzt werden. Jeder Spieler soll bereits bei den F-Junioren sowohl das Abwehr-Handwerk, wie auch das Stürmer-Handwerk erlernen.

Spielphilosophie:

G-Junioren / F-Junioren:

- Maximale Anzahl an Spielern für ein Turnier = 7 Junioren (F-Junioren)
- Jeder Junior spielt mindestens die Hälfte der Spielzeit jedes Spiels
- Keine fixen Torhüter (keine Frühspezialisierung)
- Keine fixen Positionen (keine Frühspezialisierung)

Die Besammlung für ein Auswärts-Turnier ist grundsätzlich immer im Buchholz in Glarus. So kann gemeinsam an das Auswärtsturnier disloziert werden. Falls ein Trainer nicht in Glarus wohnhaft ist (z.B. er wohnt bereits am Turnier-Ort), so ist der Kinderfussball-Koordinator zusammen mit dem jeweiligen Trainer verantwortlich, dass der Transport koordiniert wird. Auch in einem solchen Fall treffen sich die Junioren grundsätzlich im Buchholz in Glarus.

Im Sommer kann man mit den F-Junioren gut mit dem Velo an das Auswärts-Turnier nach Netstal reisen.

Findet ein Auswärts-Turnier in Netstal im Winter oder zu einem «kälteren» Zeitpunkt statt, so kann man auch direkt die Besammlung in Netstal machen (gehört auch zur Gemeinde Glarus). Für alle anderen Auswärts-Turniere treffen sich die Junioren zuerst im Buchholz in Glarus. Der Vorteil ist, dass man die Anzahl an Fahrzeugen, welche an einen Turnier-Ort fahren müssen, koordinieren und minimieren kann.

## **Coaching:**

Der FC Glarus hat keine schreienden Trainer. Korrekturen werden den Spielern nach dem Spiel mitgeteilt. Falls während dem Spiel Korrekturen vorgenommen werden müssen, so ist der entsprechende Spieler kurz auszuwechseln (oder an die Seitenlinie zu bitten), um ihm die Situation aufzuzeigen.

Zum Coaching gehört die Taktik-Mappe (jeder Trainer erhält eine Taktik-Mappe). Die Junioren sollen lernen, gezeigtes auf der Taktik-Mappe in der Praxis anzuwenden. Vor jedem Spiel wird jedem Junior auf der Taktik-Mappe aufgezeigt, welche Position er einnehmen soll.

Die Natels sollten während eines Spiels im Hosensack des Trainers bleiben (Ablenkungsgefahr). Die Zeit soll mit einer normalen Armbanduhr oder einer Stoppuhr gemessen werden und nicht mit dem Natel.

Die Turniere am Samstag nutzen wir als drittes (zusätzliches) Training. So ist das «Einlaufen» mit einer technischen Passspiel-Übung oder einer etwas komplexeren Torschuss-Übung zu gestalten.

**Der Sieg wird angestrebt, aber nicht unter allen Umständen! Daher steht nicht das Spielergebnis im Vordergrund, sondern die Freude am Spiel selbst. Spieler dürfen Fehler machen. Durch gemeinsamen Einsatz versuchen alle Mitspieler den Fehler wieder zu korrigieren.**

Wie in den Regelungen des Schweizerischen-Fussball-Verbands vorgesehen, ist das Rauchen für Trainer am Spielfeldrand, während er die Junioren betreut, verboten (gilt auch für das Training).





## **Grundsätze**

Das Ziel ist, dass wir mindestens 40 F-Junioren (20 Junioren pro Jahrgang) aufweisen können, welche regelmässig die Trainings besuchen und an den Spielen teilnehmen. Grundsätzlich müssen bei den G-Junioren nicht von Anfang Saison 20 Junioren das Training besuchen. Das Ziel muss sein, dass jeweils im Juni das G-Junioren Team 20 Spieler des älteren Jahrgangs umfasst.

Meilensteine:

- August = Start mit mindestens 8 Junioren (jeweils des älteren G-Junioren-Jahrgangs)
- Oktober (Herbstferien) = mindestens 12 Junioren
- Januar (Sportferien) = mindestens 15 Junioren
- April (Frühlingsferien) = mindestens 17 Junioren
- Juni (kurz vor den Sommerferien) = mindestens 20 Junioren

Die Meilensteine werden überprüft und gegebenenfalls müssen Massnahmen ergriffen werden (z.B. Zeitungsberichte, Flyer in den Schulen). Die G-Junioren dienen uns vor allem als «Rekrutierungs-Becken». So können wir in Zukunft bei den F-Junioren jeweils mit mindestens 40 Junioren (zwei Jahrgänge zusammen) im August starten.

Da jedes Jahr mindestens 20 Junioren aus den G-Junioren zu den F-Junioren wechseln werden (sofern bei den G-Junioren gute Arbeit geleistet wird), besteht unsere F-Junioren-Abteilung spätestens ab der Saison 2021/2022 aus mindestens 40 Junioren. Damit kann man mindestens fünf F-Junioren Teams für die Turniere melden. Drei der fünf Teams sollen, wenn immer möglich, in der 1. Stärkeklasse spielen. Zwei Teams spielen in der 2. Stärkeklasse (in der Regel die Junioren des jüngeren Jahrgangs).

Es wird bei den G-, und F-Junioren kein spezifisches Ausdauertraining geben. Durch ein gut organisiertes, strukturiertes und dosiertes Training wird die Ausdauer automatisch altersgerecht gefördert.

### **Aufgaben des Kinderfussball-Koordinators:**

Der Kinderfussball-Koordinator wird, wenn immer möglich, bei den Trainings und Turnieren vor Ort sein. Er ist der Backup für die Trainer, falls sie mal verhindert sind. So kennt er alle Junioren und hat den Überblick.

Er ist für den Informations-Fluss zwischen den Trainern und auch zu den Eltern verantwortlich. Die Information an die Eltern geschieht hauptsächlich in Form von Info-Blätter (Kinderfussball-News), welche wöchentlich am Schluss des Donnerstags-Training den Junioren übergeben werden. In den «Kinderfussball-News» stehen sämtliche Trainings- und Turnierdaten. Die Aufgebote sind ebenfalls auf den News ersichtlich.

Die Trainer werden grundsätzlich persönlich informiert. Zudem kommuniziert der Kinderfussball-Koordinator mittels E-Mail und Whats-App mit den Trainern.

Der Kinderfussball-Koordinator hält den Trainern im administrativen Bereich den Rücken frei. Er führt die Kaderlisten und ist für die Turnier-Anmeldungen und Organisation zuständig. Er rekrutiert die Trainer und teilt die Teams, in Absprache mit den Trainern, ein.

### **Aufgaben der Junioren-Trainer:**

Die Junioren-Trainer sind für die ihnen zugeteilten Junioren verantwortlich. Sie planen das Training und führen dieses durch. Sie sind für die Betreuung der Junioren an den jeweiligen Turnieren verantwortlich.

Ein Trainer des FC Glarus ist grundsätzlich immer der Erste, welcher auf dem Platz steht und der Letzte, welcher den Platz verlässt. So ist ein Trainer immer 10 Minuten vor dem jeweiligen Zeitpunkt der Besammlung im Buchholz in Glarus (Auswärts-Turnier). Bei einem Heimturnier in Glarus ist der Trainer immer 30 Minuten vor der Besammlung im Buchholz, da noch gemeinsam die Spielfelder aufgestellt werden müssen. Auch im Training soll der Trainer grundsätzlich 20 Minuten vor dem Trainingsstart im Gründli anwesend sein, um die Trainingsstationen aufzubauen.

Die Turniere nutzen wir als drittes, zusätzliches Training. Als Übung wird eine qualitativ hochwertige Passspiel- oder Torschuss-Übung geplant. Das Einlaufen ist ebenso vorzubereiten, wie ein Training.

**Auf die Einhaltung von Anstand, Disziplin und Fairplay legen wir grossen Wert. Fairplay verstehen wir dabei umfassend. Nicht nur Gegner und Schiedsrichter behandeln wir mit Respekt, wir begegnen uns auch innerhalb der Mannschaft und im Verein als Ganzes mit einem hohen Teamgeist und gegenseitigem Respekt.**



**Trainer-Ausbildung:**

Um einen qualitativ hochwertigen Trainingsbetrieb garantieren zu können, ist es sinnvoll ausgebildete Trainer zu haben. Die Trainer sollen animiert werden die J&S Kurse zu besuchen.

Ideal geeignet sind die D-Diplom-Kurse des Verbands. Damit sind die Trainer anerkannte J&S-Leiter im Kindersport (5 – 10 Jahre). Mit dem D-Diplom kann man einen verkürzten C-Diplom-Kurs machen und hätte dann gleich noch die J&S Jugendsport-Anerkennung (10 – 20 Jahre).

Der FC Glarus übernimmt die Kosten für den Trainer-Kurs. Ebenso werden die J&S Gelder an die jeweiligen Trainer ausbezahlt (ca. CHF 1'000.00 pro Jahr und Trainer). Die J&S Gelder erhalten jedoch nur die Trainer, welche auch eine J&S Anerkennung haben, da der FC Glarus nur für die J&S anerkannten Trainer diese Zahlungen erhält.

**Material:**

- Bälle  
Für jeden Junior steht im Training ein Ball zur Verfügung. Es wird nur mit Bällen der Grösse 4 gespielt.
  
- Überwürfe  
Im Ballschrank im Gründli hat es genügend Überwürfe in diversen Farben:
  - o blau (z.B. Frankreich, Italien – FC Chelsea, Paris St. Germain, Manchester City, GC, FCZ, ...)
  - o rot (z.B. Schweiz – FC Bayern München, Manchester United, Arsenal London, FC Basel, ...)
  - o gelb (z.B. Brasilien – Borussia Dortmund, Young Boys, ...)
  - o schwarz (z.B. Deutschland – Juventus Turin, ...)Spielen zwei Teams gegeneinander, sind die Junioren der Teams immer mit den Überwürfen einzukleiden.
  
- Torwart-Handschuhe  
Im Ballschrank hat es immer genügend Torwart-Handschuhe auch für den Trainingsbetrieb, so dass jeder Junior, welcher auch im Training ins Tor steht, entsprechend ausgerüstet ist.
  
- Koordinations-Leiter, Ringe und Seilspring-Seile  
Nebst den Bällen und den Überwürfen, befinden sich im Ballschrank im Gründli auch noch zwei Koordinations-Leitern, genügend Ringe und Seile, welche für die Trainings verwendet werden sollen.
  
- Absperrband  
Die Spielfelder im Training und an den Heimturnieren werden mit Absperrband markiert.
  
- Tore  
Im Gründli hat es vier 5-Meter-Tore und sechs 1-Meter-Tore. Die vier 5-Meter-Tore werden in jedem Training zu Beginn durch alle Trainer gemeinsam aufgebaut. Ebenfalls wird ein Spielfeld mit den 1-Meter-Toren aufgebaut.
  
- Taktik-Mappe:  
Jeder Trainer erhält eine persönliche Taktik-Mappe. Diese ist in jedes Training und an jedes Turnier mitzunehmen. Mit der Taktik-Mappe soll den Junioren die Positionen und Bewegungen auf dem Spielfeld aufgezeigt werden. Den Junioren soll vor einem Spiel auf der Taktik-Mappe klar aufgezeigt werden, welche Position sie besetzen sollen.
  
- Kleidung  
Jeder Trainer wird vom Verein mit Kleidung ausgestattet. Da jeder Trainer diese Kleidung kostenlos erhält, erwartet der Verein, dass diese Kleidung in den Trainings und an den Turnieren getragen wird.



