



FC Grünstern Ipsach Kinderfussball-kon- zept F- bis D-Junioren

Ein Leitfaden für die Eltern





Die Junioren sind unser wichtigstes Kapital, deshalb muss ihrer Ausbildung und Förderung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Wir möchten den Junioren auch weiterhin die Möglichkeit bieten, bei unserem Verein, nahe ihres Wohnortes, spielen zu können, um später eventuell den Sprung in die erste oder zweite Mannschaft des FC Grünsterns oder sogar in eine Juniorenspitzenfussballmannschaft eines Nationalligaverbands zu schaffen, oder aber einfach Freude am Fussballspielen haben und in einer homogenen Gruppe integriert sein. Das Talent des einzelnen Juniors soll durch qualitativ hoch stehende Trainings, natürlichen Konkurrenzkampf mit anderen talentierten Junioren, gute Betreuung und gute Trainingsbedingungen gefördert werden.



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

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

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

Claparède 1937

Anmerkung:

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



1 Die Ausgangslage

1.1 Spielbetrieb beim FC Grünstern

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

| Kategorie | Alter | Spielform |
|------------|------------------|--|
| Bambini | Ab Kindergarten | Plauschmatch |
| F-Junioren | 6 (5) – 8-jährig | 5er-Fussball (Turnierform) |
| E-Junioren | 8 – 10-jährig | 7er-Fussball (Meisterschaft und/oder Turniere) |
| D-Junioren | 10 – 12-jährig | 7er- oder 9er-Fussball (Meisterschaft) |

In allen oben erwähnten Kategorien sind beliebig viele Ein- und Auswechslungen gestattet. Hiermit wird erreicht, dass alle Kinder möglichst gleich lang spielen können und nicht Ersatzspieler ausgebildet werden.

Die Spielfreude der Kinder muss im Vordergrund stehen und nicht das Tabellendenken von Trainern und Eltern, auch nicht der Erfolg um jeden Preis. In den Kategorien F–D gibt es keinen Auf- und Abstieg.

In der Kategorie F sind keine Spielerpässe nötig.

Die Grösse und das Gewicht des Balls, mit dem gespielt wird, sind zwingend vorgeschrieben.

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

Jedes Kind hat das Recht

Sport zu treiben

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



1.2 Spielregeln

F-Junioren

| | |
|------------|--|
| Spieldauer | Turnierform |
| Pause | Keine während dem Spiel |
| Abseits | Es gibt kein Abseits |
| Abstoss | Vom Penaltypunkt aus, der Torhüter darf den Ball mittels Auskick oder Abwurf von Hand ins Spiel bringen. |
| Eckstoss | Schnittpunkt des Strafraums (10 m) |
| Abstand | Bei ruhendem Ball 6 m |
| Rückpass | Rückpassregel gilt nicht |
| Torhüter | Darf den Ball nicht über die Mittellinie spielen. |
| Ballgrösse | 4 (290 g) |
| Strafen | Sollte kein Thema sein (Trainer nimmt Spieler vom Platz) |
| Matchkarte | Keine |

E-Junioren

| | |
|------------|--|
| Spieldauer | 2 x 30 Minuten oder nach Turnierplan |
| Pause | Min. 10 Minuten |
| Abseits | Im Strafraum (und seitliche Verlängerung) |
| Abstoss | Vom Penaltypunkt aus, der Torhüter darf den Ball mittels Auskick oder Abwurf von Hand ins Spiel bringen. |
| Eckstoss | Schnittpunkt des Strafraums (10 m) |
| Abstand | Bei ruhendem Ball 6 m |
| Rückpass | Rückpassregel gilt nicht |
| Torhüter | Bei Abstoss, Abkick oder Auswurf: Darf den Ball nicht über die Mittellinie spielen. |
| Ballgrösse | 4 (290 g) |
| Strafen | Bei grober Verletzung der Spielregeln kann eine Zeitstrafe von 10 Minuten verhängt werden, bei einem wiederholten Vergehen des gleichen Spielers erfolgt der Ausschluss. |
| Matchkarte | Keine (ev. „Matchberichtskarte FVBJ“ bei negativen Vorfällen) |

D-Junioren

| | |
|------------|--|
| Spieldauer | 2 x 35 Minuten |
| Pause | Min. 10 Minuten |
| Abseits | Offizielle Abseitsregeln |
| Abstoss | Vom Penaltypunkt aus |
| Eckstoss | Schnittpunkt des Strafraums (12 m) |
| Abstand | Bei ruhendem Ball 6 m |
| Rückpass | Rückpassregel gilt |
| Torhüter | Darf den Ball über die Mittellinie spielen. |
| Ballgrösse | 4 (390 g) |
| Strafen | Bei grober Verletzung der Spielregeln kann eine Zeitstrafe von 10 Minuten verhängt werden, bei einem wiederholten Vergehen des gleichen Spielers erfolgt der Ausschluss. |
| Matchkarte | Kontrollformular für Spielerpasskontrolle (keine Matchkarte) (ev. „Matchberichtskarte FVBJ“ bei negativen Vorfällen) |



2 Die Juniorenabteilung

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

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

Die Hauptziele der Juniorenabteilung sind:

Soziales Ziel

Der soziale Gedanke muss im Vordergrund stehen mit den Ziel: „Spass am Fussball“.

Deshalb sind Erziehung, Charakterbildung, Fairplay, gemeinsames Beisammensein und Mannschaftsgefühl wesentliche Bestandteile für die Erreichung dieses Ziels.

Sportliches Ziel / Selektion erst ab D- Junioren

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

Deshalb spielen die talentiertesten Spieler ab der Juniorenkategorie D immer in der ersten (A) Mannschaft der betreffenden Juniorenkategorie. Die übrigen Spieler werden auf die restlichen Mannschaften verteilt, sodass diese etwa gleich stark sind. Bei den F-Junioren werden die Junioren gemäss ihrem Alter eingeteilt. Ist ein Bambini-Junior sehr talentiert und körperlich fortgeschritten, darf er bei den F-Junioren mitteden, sofern die Eltern sich damit einverstanden erklären. In der Regel werden Mannschaften nach Jahrgängen gebildet

Der vorzeitige Wechsel in eine Mannschaft mit älteren Spielern erfolgt erst, wenn sich ein Gremium einverstanden erklärt. Das Gremium wird gebildet durch den Trainer der abgebenden Mannschaft, den Trainer der aufnehmenden Mannschaft, den Leiter Junioren und den Eltern. Erfolgt bei der Abstimmung eine $\frac{3}{4}$ Mehrheit, kann der Junior die Mannschaft wechseln.

Organisatorisches Ziel

Jede Mannschaft in der Juniorenabteilung sollte zwei Trainer / Betreuer haben, welche sich die Aufgaben individuell teilen können.

Die Juniorenabteilung ist durch den Leiter Junioren im Vorstand des Hauptvereins vertreten. Es ist seine Verantwortung, den Informationsfluss zwischen den beiden Organen aufrecht zu erhalten.

Der laufende Spielbetrieb der Juniorenabteilung wird über die Vereinskasse geregelt. So gehen alle Mitgliederbeiträge direkt in die Vereinskasse, woraus dann die ordentlichen Ausgaben (Material, Spesen usw.) finanziert werden.



Die verschiedenen Entwicklungsstufen

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

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

2.1 Allgemein

Die F- und E-Junioren (6 bis 10 Jahre) sind im Kinderfussballalter, die D-Junioren (10 bis 12 Jahre) bereits im so genannten Grundlagenalter. Diese Tatsache verlangt unterschiedliche Schwerpunkte.

Kinderfussball

Für die F- und E-Junioren gilt:

- erstes Ziel ist es, die Kinder gut auszubilden, die Mannschaft ist (noch) unwichtig
- die technischen Elemente (Ballführen, Torschuss, Zuspiel und Ballannahme) werden korrekt geübt (Qualität von Quantität!)
- mehrere Spiele mit kleinen Gruppen gehören in jedes Training
- die koordinativen Fähigkeiten werden mit einfachen Übungen gefördert
- es gibt kein spezifisches Ausdauertraining, ein gut organisiertes Training ist so intensiv, dass es die Ausdauer automatisch altersgerecht fördert
- an den Turnieren (F = Fünferteams, E = Siebnerteams) spielen alle Kinder auf allen Positionen (keine Frühspezialisierung)
- gelegentlich wird polysportiv trainiert (im Hallentraining gibt es viele Möglichkeiten dazu)

Grundlagenalter

Für die D-Junioren gilt:

- sie sind im so genannten „goldenen Lernalter“, jetzt lernen sie besonders leicht
- was sie jetzt nicht lernen, lernen sie später nur noch mit viel mehr Aufwand
- folglich: Technische Elemente und koordinative Fähigkeiten intensiv üben
- folglich: perfekt organisiertes, ziel-orientiertes, klar geführtes Training
- das Spiel ist ein wichtiger Teil des Lernprozesses (nicht nur für das Gemüt)
- Übergang zum Positionsspiel: Das Kind findet allmählich seine Position im Team
- der Einzelne bleibt wichtig, die Mannschaft wird wichtiger

2.2 Die verschiedenen Entwicklungsstufen

Vorbemerkung zu den folgenden Charakteristiken

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



2.3 Der F-Junior

Körperliche Merkmale

- die Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben sind noch gering
- Längen- und Breitenwachstum verlaufen harmonisch und ruhig
- allmählich entwickelt sich die Rumpfmuskulatur
- die Kinder sind zwar rasch müde, aber auch schnell wieder erholt
- eine körperliche Überforderung (beim gesunden Kind!) ist fast nicht möglich
- die koordinativen Fähigkeiten entwickeln sich
- dazu gehören Grundbewegungen wie laufen, hüpfen, springen, werfen und fangen

Daraus ergibt sich für das Training:

- alles mit dem Ball machen (Förderung des Ballgefühls)
- den Ball führen, den Ball beherrschen, mit dem Ball spielen (werfen, fangen, rollen)
- es wir ein Mal wöchentlich trainiert.

Psychische Merkmale

Kinder in diesem Alter...

- ...haben ein ausgesprochenes Spiel- und Bewegungsbedürfnis
- ...lernen durch Zuschauen (visuell) und durch Ausprobieren, also durch Nachahmen
- ...können kurze Informationen verarbeiten, lange Anweisungen verstehen sie nicht
- ...haben Verständnis für ganz einfache Regeln
- ...sind spontan und kreativ (erfinden plötzlich ein lustiges Spiel)
- ...empfinden das Fussballspiel als einfach: Tore schießen - Tore verhindern
- ...haben ein schlechtes Verhältnis zu Raum- und Zeitrelationen
- ...können sich nicht lange konzentrieren, werden rasch einmal abgelenkt
- ...weinen gelegentlich im Training, weil das Gefühlsleben labil ist

Daraus ergibt sich für das Training:

- spielen, spielen, spielen (Fussball)
- dazu auch Lauf- und Fangspiele sowie Stafetten
- die GAG-Methode (spielen - üben - spielen) ist ideal
- gut zeigen, wenig reden

Soziale Merkmale

- die Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen
- der Trainer spielt oft auch noch die Eltern-Rolle
- Eltern und Trainer werden kritiklos anerkannt
- die Kinder denken ich-bezogen, erkennen den Sinn des Teamworks noch nicht
- die Kinder suchen die Vaterfigur
- das Verhältnis zum anderen Geschlecht ist unverkrampft
- Gruppen mit bis zu fünf Kindern sind noch überblickbar

Daraus ergibt sich für das Training:

- Übungen und Spiele nur in ganz kleinen Gruppen durchführen, also 2:2 oder 3:3, zum Abschluss des Training auch 4:4



2.4 E-Junioren

Körperliche Merkmale

- die Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben sind immer noch gering
- Gestaltwandel, durch verstärktes Längenwachstum kann kurz ein Ungleichgewicht zwischen Rumpf und Gliedmassen entstehen
- in der Regel aber harmonisches körperliches Erscheinungsbild
- die Rumpfmuskulatur entwickelt sich
- körperliche Beschwerden sind möglich (Ermüdung, Knochenschmerzen)
- Gelenke und Wirbelsäule sind wenig belastbar (Knochenbau nicht gefestigt)
- das Koordinationsvermögen ist verbessert, Bewegungen sind besser steuerbar, komplexere Bewegungsabläufe sind möglich

Daraus ergibt sich für das Training:

- alle technischen Elemente immer wieder üben (vormachen - nachmachen)
- viele Ballkontakte und Beidfüssigkeit sind entscheidend
- erste Korrekturen behutsam vornehmen: Fehler nicht als falsch oder schlecht bezeichnen, sondern einfach den richtigen Ablauf nochmals zeigen
- die Anforderungen im koordinativen Bereich steigern
- Schnelligkeitstraining in spielerischer Form ist jetzt möglich
- es wird zwei Mal die Woche trainiert.

Psychische Merkmale

Kinder in diesem Alter...

- ...haben ein ausgesprochenes Spiel- und Bewegungsbedürfnis
- ...erfassen Bewegungsabläufe schnell
- ...entwickeln einen starken Gerechtigkeitssinn
- ...bilden allmählich eine eigene Meinung, denken und urteilen kritisch
- ...entwickeln zunehmend grösseres Selbstvertrauen
- ...sind leistungsorientiert, optimistisch und motivierbar, wollen etwas lernen
- ...suchen Erfolgserlebnisse, entwickeln einen gewissen Ehrgeiz
- ...lernen visuell (gutes Vorzeigen ist entscheidend)
- ...sind begeisterungsfähig (aber: nur ein begeisterter Trainer begeistert!)
- ...reagieren oft verzögert

Daraus ergibt sich für das Training:

- das Spiel ist noch immer das Wichtigste (deshalb kommen die Kinder in den Verein)
- mit kleinen Wettbewerben immer wieder neue Anreize setzen (Wer kann mehr...)
- der Trainer sucht das Positive, findet immer wieder ein lobendes Wort

Soziale Merkmale

- die Autorität der erwachsenen Führungspersonen wird anerkannt
- die Kinder spüren die Vorbildwirkung und erahnen die Fachkompetenz des Trainers
- sie sind nicht mehr so ich-bezogen, allmählich wird das Denken team-bezogen
- die Kinder werden selbständiger und haben stabilere Beziehungen untereinander
- Gruppen mit bis zu sieben Spielern sind überblickbar
- sie suchen ihren Platz und die Anerkennung in der Mannschaft (Rangordnung)

Daraus ergibt sich für das Training:

- der Trainer überzeugt durch gut vorbereitetes und organisiertes Training
- erste Übungen zum Teamgedanken (Zusammenspiel) sind angebracht
- Spiele und Übungen noch immer in kleinen Gruppen (bis 5:5)



2.5 D-Junioren

Körperliche Merkmale

- harmonisches Wachstum
- ausgeprägtes Muskel- und Skelettwachstum
- viel Energie wird für das Körperwachstum gebraucht (daher auch einmal lustlos)
- die Motorik ist fast vollständig kontrollier- und steuerbar
- allmählich Beginn der pubertären Entwicklung

Daraus ergibt sich für das Training:

- optimaler Zeitpunkt zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- jetzt alle Bewegungsabläufe der technischen Elemente intensiv trainieren
- es wird zwei Mal, je nach Stärkeklasse gar drei Mal trainiert.

Psychische Merkmale

Kinder in diesem Alter...

- ...sind im besten Lernalter (goldenes Lernalter) und lernen auf Antrieb
- ...haben eine optimistische Einstellung
- ...möchten gerne Fortschritte machen und gute Leistungen zeigen
- ...machen nicht mehr einfach alles gedankenlos, sie fragen nach dem „Warum?“
- ...haben immer noch das grosse Spiel- und Bewegungsbedürfnis
- ...können sich gut an sportliche Regeln halten
- ...sind mit dem Beginn der Pubertät oft verunsichert

Daraus ergibt sich für das Training:

- Spiele sind immer noch wichtig, aber sie sind gleichwertig wie Übungen zur Technik
- der Trainer arbeitet ziel-orientiert und kann diese Ziele seinen Kindern klar machen
- der Trainer erklärt die Regeln und setzt sie durch
- Fairplay ist ein Thema, darüber wird gesprochen und der Trainer lebt es vor

Soziale Merkmale

- die Bindungen halten nun länger an, der Teamgeist entwickelt sich
- die Bindung zum Elternhaus dagegen wird lockerer, die Ablösung beginnt
- die Kinder nehmen Distanz zum anderen Geschlecht
- Idole werden bewundert, ihnen wird nachgeeifert
- Gruppen von bis zu neun Personen sind jetzt überblickbar
- das Selbstvertrauen wird stärker
- folglich: es kommt zu Auseinandersetzungen mit Autoritäten (Eltern, Trainer)
- Grenzen werden ausgelotet

Daraus ergibt sich für das Training:

- die Gruppen bei Spiel und Übungen können nun etwas grösser sein (bis 6:6)
- das Zusammenspiel wird zu einem wichtigen Element (gegen den Egoismus)
- der Trainer hat eine klare Linie und wagt es, Grenzen zu setzen, die für alle gelten
- allmählich suchen die Kinder ihre Position (Offensive, Defensive, Torhüter)

2.6 Allgemein will ein Kind im Fussballverein...

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

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



3 Die Eltern, die optimale Unterstützung

Aus den bisherigen Ausführungen geht klar hervor, dass die Eltern eine wichtige Rolle im Kinderfussball spielen. Der Verein sieht Sie gerne als hilfreiche Mitarbeiter.

- positives Verhalten der Eltern beim Spiel und beim Training
- vorzeitige Abmelden bei Absenz (Spieltag mind.2 Tage zuvor)
- rechtzeitige Erscheinen zum Spiel oder Training

Natürlich sind auch die schriftlichen Aufgebote zum Match oder Turnier eine Selbstverständlichkeit. Die schriftlichen Aufgebote werden den Eltern per Mail zugestellt. Wer keine Mailadresse hat, wird per Post informiert. Da die Kinder in diesem Alter noch stark im Elternhaus verankert sind, haben die Eltern einen grossen Einfluss. Als Trainer müssen Sie die Eltern informieren, beraten und mit ihnen zusammenarbeiten. Eltern oder Trainer stehen alleine im Kinderfussball auf verlorenem Posten.

Daher ist die optimale Unterstützung der Eltern erwünscht. Die Eltern...

1. freuen sich über das derzeitige Leistungsvermögen ihres Kindes.
2. erkennen, was das Kind schon alles kann.
3. diskutieren mit dem Kind die positiven Aspekte rund um das Team und seinen Trainer. Damit fördern Sie eine allgemeine positive Atmosphäre.
4. sorgen für ein leistungsförderndes Umfeld. Gesunde Ernährung, genügend Wasser, Wohlfühlatmosphäre, Ruhepausen und genügend Schlaf.
5. bleiben objektiv.
6. unterstützen den Trainer, helfen im Trainingsalltag bei organisatorischen Aufgaben mit, fahren die Kinder zu den Spielen.
7. pflegen ein gutes Verhältnis mit dem Trainer. Sie sind freundlich und dankbar ihm gegenüber. Bei Meinungsverschiedenheiten bleiben sie sachlich, fair und richten ihre begründete Kritik direkt an den Betroffenen.
8. können die persönlichen Ziele ihres Kindes und diejenigen der Mannschaft respektieren und in Balance halten.
9. zeigen ihrem Kind, dass ihre Liebe bedingungslos und unabhängig der Leistung ist.
10. fördern die Freude am Spiel, denn Fussball ist nur ein Spiel.
11. dämpfen zu hohe Erwartungen des Kindes und geben ihm das Recht.
12. erinnern die Kinder immer wieder an die positiven Situationen, während denen eine gute Leistung gelang.
13. **trauen dem Kind eine gute Leistung zu, damit auch das Selbstvertrauen wachsen kann. Es ist einfacher für das Kind an sich zu glauben, wenn es auch seine Eltern tun.**

Wir haben von dieser Informationsschrift Kenntnis genommen:

Bitte mit Mail an den Trainer oder mit Unterschrift: _____ Datum: _____