



FC Grünstern Ipsach Kinderfußball- Konzept F- bis D-Junioren

**Ein Leitfaden für Trainerinnen, Trainer,
Betreuerinnen und Betreuer**





Inhaltsverzeichnis

1	VORWORT	3
2	DIE AUSGANGSLAGE	4
2.1	Spielbetrieb	4
2.2	Spielregeln	5
3	DIE JUNIORENABTEILUNG	6
4	DER TRAINER/BETREUER	7
4.1	Pflichten	7
4.2	Rechte.....	7
4.3	Anforderungsprofil eines Trainers bei den F- und E-Junioren	8
4.4	Anforderungsprofil eines Trainers bei den D-Junioren	8
5	DER JUNIOR	9
5.1	Allgemein	9
5.2	Die verschiedenen Entwicklungsstufen.....	9
5.3	Der F-Junior	10
5.4	E-Junioren.....	11
5.5	D-Junioren.....	12
5.6	Allgemein will ein Kind im Fussballverein.....	12
6	DIE ELTERN	13
7	DAS TRAINING	14
7.1	Stellenwert	14
7.2	Grundsätze.....	14
7.3	Der Trainings-Aufbau	15
7.4	Das Lektionsschema	15
7.5	Die koordinativen Fähigkeiten	16
7.6	Der 4er-Drill.....	17
7.7	Hausaufgaben.....	17
7.8	Symbole für die Trainingsvorbereitung.....	17
7.9	Trainingsplan F- bis D-Junioren	18
7.10	Merkpunkte für ein effizientes Techniktraining	19
7.11	Coachingpunkte Technik.....	20
8	DAS SPIEL	23
8.1	Der Juniorentrainer als Coach.....	23
8.2	Grundsätze für das Spiel.....	23
8.3	Vor dem Spiel.....	23
8.4	Während dem Spiel.....	24
8.5	In der Halbzeitpause	24
8.6	Nach dem Spiel.....	24
9	KINDERSCHUTZ	25
9.1	Mögliche negative Erlebnisse.....	25
9.2	Haltungen zur Vermeidung negativer Erlebnisse	25
9.3	Konkrete Massnahmen zum Kinderschutz	25
9.4	Spezialfall sexuelle Übergriffe	26
9.5	Mittel gegen sexuelle Übergriffe	26
10	MEDIZINISCHE ASPEKTE	27
10.1	Verhalten bei Verletzungen	27
10.2	Möglicher Inhalt des medizinischen Koffers	29
11	LITERATURVERZEICHNIS	30
12	LINKS	30
13	SCHLUSSWORT	30



1 Vorwort

Die Junioren sind unser wichtigstes Kapital, deshalb muss ihrer Ausbildung und Förderung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Mit diesem Konzept wollen wir dies verankern. 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 Mannschaft des Stammvereins oder sogar in eine Juniorenspitzenfußballmannschaft eines Nationalligavereins zu schaffen. 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.



2 Die Ausgangslage

2.1 Spielbetrieb

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

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

Die Anzahl Spieler, die gleichzeitig auf dem Spielfeld sein dürfen, wird dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst, z.B. der 5er-Fussball bei den F-Junioren oder der 9er-Fussball bei den D-Junioren.

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.

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

Der Verein meldet nach seiner Einschätzung die Teams in den entsprechenden Stärkeklasse (schwach/mittel/stark oder Promotion/1./2./3.Stärkeklasse) an. Im Winter besteht die Möglichkeit, die Stärkeklasse zu wechseln.

In der Kategorie F sind keine Spielerpässe nötig.

Alle Spiele der E- bis D-Junioren und Juniorinnen müssen von instruierten Clubschiedsrichtern geleitet werden.

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

Juniorinnen dürfen im ganzen Bereich des Juniorenfussballes in den ihrem Alter entsprechenden Kategorien in gemischten Teams mitspielen. Es ist auch erlaubt Juniorinnen des jüngeren Jahrgangs der höheren Kategorie in der entsprechenden Kategorie der Junioren einzusetzen (z.B. jüngerer Jahrgang C-Juniorinnen bei den D-Junioren).

Genauere Angaben für jede Kategorie können den Merkblättern auf der FVBJ-Homepage (Dokumentationen – Technik) entnommen werden.

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



2.2 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)



3 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 dem 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 mitemitteln, sofern die Eltern sich damit einverstanden erklären.

Der vorzeitige Wechsel in eine nächsthöhere Kategorie erfolgt mit einer $\frac{3}{4}$ Mehrheit. Trainer der abgehenden Kategorie, Trainer der aufnehmenden Kategorie, Juniorenobmann, Eltern.

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.



4 Der Trainer/Betreuer

4.1 Pflichten

Die Trainer und Betreuer sind bereit, in einem Team zum Wohle des Vereins, der Junioren und deren Eltern mitzuarbeiten und folgende Aufgaben zu erfüllen:

- Jeder Trainer ist bereit, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten aus- und weiterzubilden (Verbands- oder J+S-Kurse, interne Ausbildung).
- Die Trainer haben pünktlich und vorbereitet zu erscheinen, bei Unabkömmlichkeit ist für einen geeigneten Stellvertreter zu sorgen.
- Die Trainer sind verantwortlich für einen geregelten Trainings- und Spielbetrieb ihrer Mannschaft sowie für das ihnen zur Verfügung gestellte Material.
- Die F-Junioren trainieren einmal, die F und D-Junioren zweimal in der Woche.
- Jeder Trainer bzw. Betreuer organisiert mindestens einmal pro Saison einen Elternabend oder Anlass, um den Kontakt und die Zusammenarbeit mit den Eltern zu fördern.
- Die Teilnahme an Juniorensitzungen ist für alle Trainer / Betreuer obligatorisch.
- Jeder Juniorentrainer muss mindestens einen Bericht pro Jahr für Cluborgan und das Internet schreiben.
- An jeder Trainersitzung muss das Mutationsblatt abgegeben werden.
- Einsatz / Hilfe der Juniorenabteilung bei Vereinsanlässen ist obligatorisch.
- Das Fördertraining (Schwergewicht: Koordination / Technik) wird einmal pro Woche durchgeführt. Dieses Training ist zusätzlich zum Mannschaftstraining durchzuführen.

Die Trainer und Betreuer müssen Vorbilder sein, folgende Punkte beachten und diese von Junioren verlangen:

- Gutes Benehmen im Allgemeinen.
- Sportliches Auftreten, auch bei Niederlagen. „Kinder brauchen einen Trainer, mit dem sie siegen können – und verlieren dürfen“ (Beni Bruggmann)
- Akzeptieren von Fehlentscheidungen des Schiedsrichters.
- Hygiene (duschen ist obligatorisch).
- Verzicht auf Alkohol und Nikotin während des Trainings und des Matches.
- Sorge tragen zum Material.

4.2 Rechte

Entschädigung

Die Juniorentrainer werden vom Verein entschädigt. Die Entschädigung wird anfangs Saison vertraglich geregelt. Bei Nichterfüllung der Pflichten kann der Vereinsvorstand eine Kürzung der Entschädigung vornehmen.

Spesen

Die Auszahlung der Spesen erfolgt durch die Vereinskasse. Die Spesenbelege müssen vom Leiter Junioren visiert werden, bevor sie dem Kassier des Vereins übergeben werden.

Vereinsmitgliedschaft

Alle Juniorentrainer und -betreuer sind automatisch Vereinsmitglieder. Ihnen wird der jährliche Mitgliederbeitrag des Vereins erlassen.



4.3 Anforderungsprofil eines Trainers bei den F- und E-Junioren

Mit dem regelmässigen Besuch von Kindergarten bzw. Spielgruppen, Sportvereinen und dem späteren Eintritt in die Schule verändert sich die bis dahin gewohnte Umwelt des Kindes. Das Kind findet vor allem in den Betreuern und Lehrkräften neue Bezugspersonen und baut auch innerhalb seiner Spiel- und Lerngruppen neue soziale Kontakte auf. Die Bedeutung der Altersgruppe (Schulklasse, Fussballteam) tritt zunächst für das Kind noch deutlich hinter die älteren Bezugspersonen zurück. Der Trainer (wie in der Schule der Lehrer) spielt bis etwa in das 10. Lebensjahr hinein eine dominierende Rolle in der Welt des Kindes. So wird der Trainer zum Vorbild, zu einer Idolfigur, der es sich bemüht nachzueifern und deren Verhaltensweisen es kritiklos und bedenkenlos als richtig empfindet und übernimmt.

Ein idealer Trainer muss für seine anspruchsvolle Tätigkeit folgende Punkte erfüllen:

- **Kinderfreund:** Er muss Kinder gern haben. Neugierige Fragen mit Geduld und in Ruhe beantworten.
- **Vorbild:** Er ist ein Vorbild und verhält sich dementsprechend (Fairplay, Rauchen, Alkohol, Pünktlichkeit, etc.)
- **Erzieher:** Er ist verständnisvoll, nimmt die Probleme des Kindes ernst und versucht sie zu lösen. Er fördert das selbstständige und einfallsreiche Handeln, um die Persönlichkeit zu stärken. Er setzt Prioritäten: Familie – Schule – Sport.
- **Kommunikator:** Den Kontakt zu den Eltern und zur Vereinsleitung pflegen.
- **Tröster:** Geschick im Umgang mit den Kindern zeigen.
- **Motivator:** Er hat freundliche Ausstrahlung. Er spricht ruhig, bestimmt und freundschaftlich mit den Kindern. Er begrüsst alle Kinder und nimmt sie bewusst wahr.
- **Fachmann:** Er hat Basiswissen der Technikgrundlagen.
- **Organisator:** Er kann mit organisatorischen Aufgabenstellungen umgehen.

4.4 Anforderungsprofil eines Trainers bei den D-Junioren

Der Übergang vom Schulkindalter in die Pubertät drückt sich zunächst in körperlichen Veränderungen sowie in der raschen Zunahme an Körpergrösse aus. Der Jugendliche wächst in die kritische Zeit allgemeiner psychischer Verunsicherungen hinein.

Eine der Ursachen dieser Verunsicherungen lässt sich mit seiner mangelnden Kenntnis um die Zusammenhänge dieser körperlichen Entwicklungsvorgänge erklären. Der Jugendliche wird nach dem Warum fragen und nicht nur alles hinnehmen, was der Trainer sagt. Im Unterschied zum Vorschulalter steht nicht nur der Trainer im Mittelpunkt, sondern vermehrt auch der Freundeskreis oder das Team.

Zu den oben genannten Punkten, muss der Trainer bei den D-Junioren

- autoritärer sein (Kinder werden reifer und hinterfragen die vom Trainer gestellten Aufgaben).
- das selbstständige Handeln fördern (z.B. Hausaufgaben stellen)
- die Mitverantwortung für die Gruppe wecken
- zusätzliche technische und taktische Inhalte umsetzen können



5 Der Junior

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.

5.1 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

5.2 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.



5.3 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)

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



5.4 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

Psychische Merkmale

Kinder in diesem Alter...

- ...haben ein ausgesprochenes Spiel- und Bewegungsbedürfnis
- ...erfassen Bewegungsabläufe schnell
- ...entwickeln einen starken Gerechtigkeitsinn
- ...bilden sich 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 4:4)



5.5 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

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 Trainier 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)

5.6 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.**



6 Die Eltern

Aus den bisherigen Ausführungen geht klar hervor, dass die Eltern eine wichtige Rolle im Kinderfussball spielen. Auf der einen Seite sieht der Verein sie gerne als hilfreiche Mitarbeiter, auf der anderen Seite sind sie zum Teil als fanatische, einseitige Begleiter weniger erwünscht. Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass kaum in einem Fussballverein auf die Mitwirkung von Eltern im Kinderfussball verzichtet werden kann. Dieser Aspekt muss also die Zusammenarbeit zwischen Juniorentrainer und Eltern bestimmen.

Am Anfang jeder Saison sollte jeder Trainer einen Elternabend mit folgenden Schwerpunkten durchführen:

- Verhalten der Eltern beim Spiel und beim Training
- Abmelden
- rechtzeitige Erscheinen zum Spiel oder Training
- Abgabe einer Mannschaftsliste, eines Trainingsplanes, eines Spielplanes sowie einer Regelliste an die Eltern

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.

Um das Verhältnis zu den Eltern verbessern zu können, kann man auch ausserordentliche Anlässe mit den Junioren durchführen und die Eltern miteinbeziehen.

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.

Mögliche Punkte : Der Trainer stellt sich vor
 Fairness
 Hygiene (Duschen,...)
 Ausrüstung (Nockenschuhe, Bälle, Schienbeinschoner, ...)
 Kind nicht überschätzen
 Lob / Kritik (im richtigen Verhältnis)
 Interesse zeigen für den Sport ihres Kindes
 usw.

Eltern oder Trainer stehen alleine im Kinderfussball auf verlorenem Posten.

In der Zusammenarbeit müssen zwei Regeln, bei denen auch die Umkehrung gilt, beachtet werden:

- **Eltern sollten die Anweisungen des Trainers akzeptieren und nicht bekämpfen.**
- **Eltern dürfen den Trainer im Beisein der Kinder nicht blossstellen oder lächerlich machen.**



7 Das Training

7.1 Stellenwert

Das Training dient in erster Linie der Förderung der technischen, koordinativen und taktischen (ab D-Junioren) Faktoren. Zwischen diesen Faktoren kann Wechselwirkung bestehen.

7.2 Grundsätze

Trainiere altersgerecht: nicht einfach das Training der Aktiven übernehmen.

Allgemein gilt: Je jünger die Junioren, desto mehr muss der reine Spielgedanke im Zentrum stehen.

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

- **Einführung** = den richtigen Bewegungsablauf lernen
- **Schulung** = Variationen einbauen, üben in der Bewegung und mit passivem / teilaktivem Gegner
- **Training** = unter wettkampfnahen Bedingungen üben (mit aktivem Gegner)

Trainiere mit einer Saisonplanung: Um dieser Anforderung gerecht zu werden, benötigt der Trainer unbedingt eine Saisonplanung in groben Zügen, die die Zielsetzung für die Mannschaft beinhaltet.

Der Trainer bereitet jedes Training schriftlich vor, weil der vorbereitete Trainer besser trainiert.

Trainiere zielgerichtet: Setze Schwerpunkte für eine Trainingseinheit. Sie darf nicht zu viele Komponenten beinhalten (z.B. 1. Übung Kopfball, 2. Übung Schuss, 3. Übung Passen usw.). Lieber nur etwas trainieren und dafür Variationen einbauen.

Zielgerichtet heisst aber auch, folgende Richtlinien zu befolgen:

- Vom Bekannten zum Unbekannten.
- Vom Einzelnen zum Zusammengesetzten.

Trainiere mit vielen Wiederholungen: Nur eine hohe Anzahl von Wiederholungen eines Elements verspricht den Erfolg (Ziel: 1000 Ballberührung).

Trainiere und korrigiere: vor allem beim Techniktraining müssen Fehler sofort korrigiert werden, damit sie nicht zu Automatismen werden, die später nur noch schwer zu ändern sind.

Bei den Fehlerkorrekturen gelten folgende Grundregeln:

- Nur zum Thema / zur Sache (nicht zur Person) korrigieren.
- Nur den Hauptfehler korrigieren.
- Aufmunternd korrigieren.
- Fehler nicht vordemonstrieren, sondern den richtigen Bewegungsablauf zeigen.

Trainiere mit Lernzielkontrollen: Bei den D-Junioren können von Zeit zu Zeit Lernzielkontrollen eingebaut werden.

Trainiere beidfüssig

Trainiere kindergerecht:

Nutze den natürlichen Bewegungsdrang und die kindliche Spielfreude und Sorge dafür, dass alle Kinder in Bewegung sind. Kinder suchen und brauchen (persönliche) Erfolgserlebnisse. Kinder bedürfen immer wieder Anerkennung der Trainer. Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz. Verwende eine einfache, den Kindern angepasste Sprache bei Anweisungen (auf gleicher Höhe, z.B. kniend). Gehe individuell auf den Lernprozess der Kinder ein.



7.3 Der Trainings-Aufbau

Die Trainingslektion im Juniorenfußball ist in fünf Teile gegliedert:

Einstimmen – Spiel 1 – Üben – Spiel 2 – Ausklingen

Wer sein Training so aufbaut, trainiert nach der **GAG - Methode (Ganzheit–Analyse–Ganzheit)**. Mit Ganzheit bezeichnen wir das Spiel, mit Analyse den Übungsteil. Eingerahmt wird das Kernstück Spielen–Üben–Spielen vom Einstimmen, das die Lektion eröffnet, und vom Ausklingen, das sie abschliesst. Damit erhält die Lektion einen Rhythmus, der dem Bedürfnis der Kinder nach Abwechslung und Vielfalt gerecht wird.

7.4 Das Lektionsschema

Phase	Thema	Inhalt	Zeit
Einstimmen	Spielerisches Bewegen	Ein kleines Spiel danach koordinative Übungen Beweglichkeit oder Schnelligkeit	15 Minuten
Spielen G	Spiel 1	Ein Spiel mit bestimmten Aufgaben, die dem Lektionsschema entsprechen 5:5 , 4:4 , 3:3 , 2:2 , 1:1 oder in Unterzahl 3:2 , 4:3 , 5:4	15 – 20 Minuten
Üben A	Nur 2 Teile aus den folgenden auswählen	Technische Fähigkeiten – Ballführen – Torschuss – Zuspiel – Ballannahme – Kopfball Koordinative Fähigkeiten Spielverständnis schulen – Raumaufteilung Vierer-Drill In jedem Training ein Drill Übungsspiel mit bestimmten Aufgaben zum Thema	20 – 30 Minuten
Spielen G	Spiel 2	Freies Spiel mit den Zielen: Spießfreude, Kreativität Der Trainer zieht sich zurück: – Beobachten – Loben und aufbauende Kritik	15 – 20 Minuten
Ausklingen	Spielerisches Auslaufen	Kooperatives Spiel oder Wahrnehmungsspiel oder Auslaufen mit lustigen Aufgaben Ein paar Worte des Trainers – Loben und aufbauende Kritik	10 Minuten



Einstimmen:

Das Training beginnt mit einer spielerischen Form, welche dazu dient, die Kinder zu sammeln, motivieren und vorzubereiten, sich in den kommenden Sequenzen konzentrieren zu können.

Spiel 1:

Die Grundlage für das Spiel 1 ist der Trainingschwerpunkt. Wenn man sich als Ziel gesetzt hat, die Kopfballfähigkeit zu verbessern, sollte man in diesem Teil ein Spiel wählen, welches vorwiegend Kopfbälle beinhaltet (2:2 nur Kopfbaltore).

Üben:

In diesen Teil wird der Schwerpunkt (z.B. Kopfball) in verschiedenen Variationen geübt (z.B. 4er Drill Kopfball).

Spiel 2:

Das Spiel 2 dient ganz dem Spielerlebnis. Dies ist der wichtigste Teil des Trainings. Kinder brauchen das Spiel. Es gibt keine Aufträge, es gibt keinen Zwang mehr. Der Trainer zieht sich zurück und ist nur stiller Beobachter.

Ausklingen:

In diesem Teil sollte man die Kinder wieder zusammenführen, die Emotionen aus dem Spiel 2 wieder beruhigen und einen harmonischen, gemeinsamen Abschluss finden.

Die besten Übungsspiele zu diesem Schema findet man im Buch „1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball“ von B. Bruggmann, das in den KIFU-Kursen abgegeben wird.

7.5 Die koordinativen Fähigkeiten

Definition des Begriffes „koordinative Fähigkeiten“:

„Die koordinativen Fähigkeiten sind Grundlage für das Bewegungsklernen und beeinflussen sowohl die technisch-taktische als auch die konditionelle Entwicklung. Für das Fussballspielen sind sie deshalb unverzichtbare Lern- und Leistungsvoraussetzungen.“

Im Allgemeinen gilt: Je besser die koordinativen Fähigkeiten, desto besser die technischen Fertigkeiten.

Deshalb gilt:

In jedem Training dieser Alterskategorien müssen die koordinativen Fähigkeiten trainiert werden!

Die fünf verschiedenen Koordinationsfähigkeiten

Koordinative Fähigkeit	Beschreibung	Beispiele
Orientierungsfähigkeit	Sich auf dem Platz zurecht finden, antizipieren (Situationen voraussehen)	Position von Mitspielern und Gegnern erkennen
Reaktionsfähigkeit	Informationen schnell aufnehmen, analysieren und „antworten“ (reagieren)	Im Spiel auf neue Situationen reagieren
Differenzierungsfähigkeit	Krafteinsatz dosieren können	ein Zuspiel zum Mitspieler (nicht zu scharf, nicht zu kurz)
Rhythmisierungsfähigkeit	Fähigkeit, einen Bewegungsablauf dynamisch und rhythmisch zu gestalten	den Ball führen und dann eine Körpertäuschung/Finte einbauen
Gleichgewichtsfähigkeit	Gleichgewicht halten können	die Landung nach einem Kopfball



7.6 Der 4er-Drill

Der 4er-Drill ist die beste Methode zur Schulung eines Bewegungsablaufes (z.B. Kopfball). Er hat nur einen positiven Effekt, wenn er in jedem Training über mehrere Wochen wiederholt wird.

Die 5 Vierer-Drills (Ballführen, Zuspiel, Torschuss, Ballannahme und Kopfball) sind im Buch „1020 Spiel und Übungsformen im Kinderfussball“ von B. Bruggmann genau beschrieben.

Wichtige Informationen zu den Vierer-Drills:

- In jedem Training (Übungsteil) einen Vierer-Drill durchführen.
- Den gleichen Drill in mehreren Trainings hintereinander durchführen (Lerneffekt).
- Mit der Zeit kennen die Spieler jeden Drill: kleinerer organisatorischer Aufwand.
- Ein Drill läuft ohne Unterbrechung zwischen sieben und zehn Minuten.
- In den Drills wird die Beidfüßigkeit konsequent geübt.
- Der Trainer korrigiert individuell.

7.7 Hausaufgaben

Um eine Verbesserung in bestimmten Techniken zu erzielen, sollten die Kinder (ab D-Junioren) auch selbstständig üben.

Daher soll der Trainer aus den Bereichen Jonglieren, Ballführen/Ballgefühl, Finten/Tricks, Passen und Schiessen Hausaufgaben aufgeben, die die Kinder üben können (z.B. Jonglieren Fuss-Knie-Kopf).

Die Kontrolle dieser Hausaufgaben soll in Tests mit Wettkampfcharakter in Training erfolgen.

7.8 Symbole für die Trainingsvorbereitung

Zeichen	Bedeutung	Zeichen	Bedeutung
●	Ball	● —————>	Weg des Balles
● ~~~~~>	Weg des Spielers mit Ball	----->	Weg des Spielers ohne Ball
X	Spieler der eigenen Mannschaft	O	Spieler der gegnerischen Mannschaft
A, B, C, usw.	Spielerbezeichnung	A, A1, A2, A3, usw.	Position des Spielers A



7.9 Trainingsplan F- bis D-Junioren

	F-Junioren	E-Junioren	D-Junioren
Koordinative Fähigkeiten		Alle 5 Faktoren gezielt trainieren, mit und ohne Ball	
Laufschulung	jedoch nicht sportartbezogen	aber nur spielerisch, vermehrt auf Fussball bezogen. Am besten als regelmässiger Bestandteil des Einstimmens	
Beweglichkeit	MoCh nicht	Sollte so oft wie möglich geübt werden, z.B. Parcours über verschiedene Hindernisse	Gymnastik mit und ohne Ball, erste leichte Dehnungen
Schnelligkeit	In spielerischer Form (Stafetten, Wettkämpfe)	nur Reaktions-schnelligkeit, aber auch Aktionsschnelligkeit
Ausdauer	Schulung in kleinen Spielen		
Kräftigung	MoCh nicht		
Schnellkraft	MoCh nicht		
Stehvermögen	MoCh nicht		
Ballgefühl	Einführung und Schulung so oft wie möglich (siehe Video von Coerver)		Schulung so oft wie möglich
Finten / Dribbeln	Einführung Übersteiger	Schulung Übersteiger, Einführung der Schussfinfe, Körpertäuschung mit Ausfallschritt, weitere Tricks	Schulung aller möglicher Tricks
Passen / Flanken	Einführung von Innenstpass	Schulung Innenstpass	Schulung von Innen- und Vollst-Pass sowie Flanken, Einführung von weiten Pässen und Direktspiel
Ballan- und -mitnahme	Einführung von Ballannahme mit dem Fuss	Einführung Ballan- und -mitnahme mit dem Fuss	Einführung Ballan- und -mitnahme mit dem Fuss, Einführung Ballannahme mit Brust, Knie und Kopf
Schiessen	Einführung von Innenstschüssen (aus dem Lauf)	Schulung von Innen- und Vollstschüssen (immer aus dem Laufen, nie aus dem Stand)	Schulung aller Schussarten (auf Präzision achten, nicht nur auf Schussstärke)
Kopfball	Einführung Kopfball mit Ballons, Schaumstoffballen	Schulung Kopfball	
Tackling	MoCh nicht		Einführung
Zweikampferhalten	Einführung (viele Spiele 1:1 mit und ohne Tore)	Einführung und Schulung (viele Spiele 1:1 mit und ohne Tore)	Schulung; Einführung situatives Verhalten, z.B. Tackling (1.1, 2.2, 3.3)
Freilaufen / Raumaufteilung	Ausprobieren lassen in kleinen Spielen	Einführung (3:1, 4:2, 6:2 usw.)	Schulung (3.1, 4.2)
Mann- / Raumdeckung	MoCh nicht	Einführung von Manndeckung	Schulung von Manndeckung
Angriffslösung	Ball nicht plantlos nach vorne spielen (Torwartauskick), sondern nach vorne „tragen“, durch Einzelaktionen oder Zuspiel		Einführung von Verhalten bei Ballgewinn
Offside	MoCh nicht	Grundbegriffe	Einführung von situationsgerechtem Offsidesstellen (Ver)
Standardsituationen	Ausprobieren lassen	Technik Einwurf üben	Einführung von Freistossen, Eckballen und Einwurf – in Angriff wie Verteidigung
Spielorganisation	MoCh nicht		Selbstständige Organisation über die Mitspieler (z.B. ersetzen eines Mitspielers, wenn dieser sich von seiner Position löst)



7.10 Merkmale für ein effizientes Techniktraining

Auf folgende Punkte gilt es beim Techniktraining besonders zu achten:

- **Stoffauswahl**
 - möglichst viele Ballkontakte pro Einheit („1000 Ballberührungen“ pro Training)
 - Situationsbezogene technische Lösungen trainieren, d.h. Situationen, welche im Spiel vorkommen (z.B. Ballannahme und Ballmitnahme, Flachpass)
- **Methodischer Aufbau des Techniktrainings**
 - Alters- und stufengerechter Wechsel von Spielen und Üben.
 - GAG-Methode, wobei im analytischen Teil speziell auf die korrekte Ausführung geachtet wird und unbedingt korrigiert werden muss (Übungs- und Drillformen).
- **Methodik des Coaching**
 - vom Einfachen zum Schwierigen!
 - vorzeigen und erklären. Der Junior versteht die Zielsetzung und hat eine präzise Sollwertvorstellung
 - Organisation, Gruppengrösse, Platz- und Materialausrüstung ermöglichen möglichst viele Ballkontakte
 - kleine und ausgeglichene Gruppe vereinfacht das Coaching
 - präzise, zielbezogene und unmittelbare Korrektur von fehlerhaften Bewegungsausführungen. Korrektur des Hauptfehlers!
 - beharrlich weiter trainieren, auch wenn nicht immer alles beim erste Mal klappt. Die Junioren motivieren.
 - trainiere beidfüssig!
- **Lernaktivität der Junioren**
 - Konzentration und Aufmerksamkeit. Das Wichtigste sehen, spüren und hören
 - Selbständigkeit verlangen (Motivation)
 - Bewegungsvorstellung verbalisieren und speichern
- **Kindergerechtes Training**
 - Den natürlichen Bewegungsdrang und die kindliche Spielfreude dafür nutzen, dass alle Kinder in Bewegung sind.
 - Kinder suchen und brauchen (persönliche) Erfolgserlebnisse. Kinder bedürfen immer wieder die
 - Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz.
 - Verwende eine einfache, den Kinder angepasste Sprache bei Anweisungen (auf gleicher Höhe, z.B. kniend)
- **Regelmässigkeit**
 - zwei Mal in der Woche, um Fortschritt zu erreichen.
 - Gleiche technische Ausführung über mehrere Wochen fokussieren und festigen (Trainingsplanung, Schwerpunkte setzen)
 - Übungsgelegenheiten auch ausserhalb des organisierten Trainings. „Hausaufgaben“ geben.
- **Trainingsfeld und Material**
 - für jeden Junior mindestens ein Ball im Training!
 - breites Angebot an Hilfsmittel wie verschiedenartige, bewegliche Tore, Hütchen, Reifen, verschiedene Bälle (Grösse und Härte) etc.



7.11 Coachingpunkte Technik

Wir beschränken uns hier auf die wichtigsten Technikelemente, die in diesen Alterskategorien geschult werden sollen:

- Ballannahme und Ballmitnahme
- Kurzpass
- Übersteiger
- Dribbling/Ballführung
- Finte/Täuschung
- Torschuss
- Kopfball
- Einwurf

Die Coachingpunkte sollen im Training beobachtet werden und bei falscher Ausführung korrigiert werden.

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

			
Orientierung zum Ball, leicht gebeugtes Spielbein.	Lockeres 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).

7.11.2 Kurzpass

			
Rhythmischer Anlauf. Orientierung zum Mitspieler.	Leicht gebeugtes Standbein zeigt in Spielrichtung, Standbein neben dem Ball. Spielbein holt aus.	Spielbein ausgedreht, Fussgelenk fixiert!	Spielbein durchschwingen.



7.11.3 Übersteiger

			
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.

7.11.4 Dribbling/Ballführung

			
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.

7.11.5 Finte/Täuschung

			
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.



7.11.6 Torschuss

			
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 durchschwingen des Spielbeins. Der Ball wird in der Mitte getroffen.	Spielbein wird durchgeschwungen.

7.11.7 Kopfball (Kopfball im Sprung: Absprung mit einem Bein)

			
Ballbeobachtung und Zielorientierung. Bogenspannung durch zurücknehmen des Oberkörpers, Arme leicht nach vorne.	Augen offen, Kinn zur Brust, Nacken steif (fixiert).	Treffen des Balles mit der Stirn durch vorschnellen des Oberkörpers, Arme gleichzeitig zurück ziehen (keine Stossbewegung des Kopfes).	Gezielter Kopfball. Bewegung nach vorne zu Ende führen.

7.11.8 Einwurf

			
Ball mit beiden Händen umfassen, Füße hinter der Linie, Gesicht zum Spielfeld.	Bogenspannung durch zurücknehmen des Oberkörpers, Ball hinter dem Kopf.	Ball wird in einem Zug von hinten über den Kopf gezogen und weggeschleudert. Beide Füße bleiben am Boden.	Arme beenden Schwung vor Oberkörper.



8 Das Spiel

8.1 Der Juniorentrainer als Coach

Jedes Spiel ist für die Kinder etwas Besonderes. Das bedeutet für den Trainer, dass er hier in pädagogischer, aber vor allem auch in fachlicher Hinsicht gefordert ist.

Der Trainer freut sich gemeinsam mit seinen Spielern über gelungene Aktionen, gibt Raum um Erlerntes auszuprobieren und bei Nichterfolg unterstützt er die Spieler mit positiven, aufmunternden Worten. Für den Trainer gilt es ebenfalls, die Spieler aufs Neue zu motivieren, auch wenn ihnen Fehler unterlaufen. Aber auch der Erfolg will den Kindern situationsgerecht vermittelt sein.

Folgende Punkte sollte ein Trainer beachten:

- Trainer und Spieler müssen pünktlich sein
- Wenn ein Spieler nicht am Spiel teilnehmen kann, muss er sich frühzeitig abmelden
- korrekte Ausrüstung der Spieler beachten (z.B. Schienbeinschoner, Trainer bei kalter Witterung)
- Die Verpflegung vor dem Spiel ist wichtig. Keine schwer verdaulichen Sachen kurz vor dem Spiel einnehmen (Pommes Frites, Hamburger etc.), sondern Kohlenhydrate essen (Spaghetti etc.)
- Wichtig ist auch, dass die Spieler genügend trinken (keine kohlenensäurehaltigen Getränke)

8.2 Grundsätze für das Spiel

Die Spielvorbereitung oder Spielbesprechung hat in dieser Altersstufe vorwiegend pädagogische Aspekte. Der Trainer sollte folgende Punkte deutlich machen:

- Der Sieg wird angestrebt, aber nicht unter allen Umständen! Daher steht nicht das Spielergebnis im Vordergrund, sondern die Freude am Spiel selbst.
- Alle spielen gleichlang und gleichviel, egal ob jemand ein besserer oder schlechterer Fussballspieler ist.
- Alle spielen auf jeder Position, es gibt noch keine Spezialisierung (F- und E-Junioren) auf die einzelnen Positionen (viele Aus- und Einwechslungen).
- Spieler dürfen Fehler machen. Durch gemeinsamen Einsatz versuchen alle Mitspieler, den Fehler wieder wettzumachen.
- In der Kabine werden das „Spielsystem“ und die Aufstellung erklärt und genaue Aufgaben erteilt.

8.3 Vor dem Spiel

- Begrüssung der Spieler per Handschlag
- Begrüssung des gegnerischen Trainers und des Schiedsrichters (falls vorhanden)
- Mannschaftsbesprechung in der Kabine oder auf dem Feld
- gegenseitige Passkontrolle der Spieler (D-Junioren)
- Zielsetzungen und genaue Aufgaben für die Spieler bekannt geben
- Einlaufen (Koordinationsübungen, verschiedene Pass-Torschussspiele, kleine Gruppenspiele)
- unmittelbar vor Spielbeginn die Spieler nochmals zusammen nehmen und letzte Vorbereitungen treffen



8.4 Während dem Spiel

- Beobachten der eigenen Mannschaft
- Coaching (einfache, ruhige und gezielte Anweisungen an die Spieler)
- Auswechslungen tätigen (alle Spieler kommen zum Spielen)

8.5 In der Halbzeitpause

- Ruhe! Erholung und Pflege (Trinken etc.)
- Informieren: Wichtigste 2-3 Punkte auswählen; Aufgabenorientiert und nicht fehlerzentriert
- Kurze und klare Anweisungen geben (weniger ist oft mehr)
- Motivieren, aufmuntern: Atmosphäre der Zuversicht schaffen

8.6 Nach dem Spiel

- Shake Hands mit anderem Trainer und dem Schiedsrichter
- Mannschaft zusammen nehmen
- Kurzmitteilung über Geschehenes, gratulieren, trösten
- Keine (Einzel-) Kritik!
- Information, wie es weitergeht (nächstes Training, nächster Treffpunkt etc.)
- Nach Kontrolle der Kabine Verabschiedung der Spieler per Handschlag



9 Kinderschutz

Kinder und Jugendliche sollen nicht nur sportlich Fortschritte machen, sondern auch in ihrem sozialen Verhalten. Dabei ist es wichtig, dass sie im Club vor Gewalt und Misshandlungen geschützt sind.

9.1 Mögliche negative Erlebnisse

Durch andere Kinder und Jugendliche:

- Mobbing im Team: z.B. von schwächeren Spielern, Neulingen
- rassistische Diskriminierung: z.B. dunkelhäutiger Spieler, oft auch durch ethnische Gruppen
- körperliche Gewalt: Prügeleien, Attacken auf dem Spielfeld
- sexuelle Gewalt: erniedrigende Kommentare unter der Dusche, Zwang zum Mitmachen bei sexuellen Aktivitäten

Durch Trainer und andere Betreuungspersonen

- körperliche Fehlhandlungen: zu hartes Training, Missachtung von Verletzungsgefahr
- emotionale Fehlhandlungen: vernichtende Kritik, Nicht-Anerkennen von Fortschritten
- Vernachlässigung: der Witterung nicht angepasste Kleidung, Verweigerung notwendiger medizinischer Hilfe
- Tolerieren von / Animieren zu Alkohol-, Nikotin- oder Drogenkonsum oder Doping
- Sexuelle Übergriffe: Berührungen an intimen Körperstellen, Begaffen von Kindern und Jugendlichen unter der Dusche, sexistische Sprüche und Witze etc.

9.2 Haltungen zur Vermeidung negativer Erlebnisse

Vor allem Siegen-Wollen sind die folgenden Werte zu beachten:

- Teamgeist: Wir machen einander nicht schlecht - auch dann nicht, wenn wir enttäuscht sind.
- Einsatz: Alle geben ihr Bestes – und vertrauen darauf, dass auch die andern das tun.
- Fehler: sind erlaubt, wir wollen daraus lernen – und wir akzeptieren, dass es seine Zeit braucht.
- Beachten von Fortschritten: Nicht alle sind gleich gut, aber alle sollen besser werden.
- Fairplay: Sport ist Kampf unter vollem Einsatz unter Einhaltung der vorgegebenen Regeln und immer mit Respekt vor der Persönlichkeit der Mitspieler, Gegner und Schiedsrichter.

Trainer und Betreuer sind verantwortlich für die Beachtung dieser Werte. Sie setzen sie durch im Team, sie sprechen auch Eltern darauf an, wenn diese Spiel und Verhalten von Spieler destruktiv kritisieren. Das kann sofort geschehen, doch manchmal ist es sinnvoller zu warten, bis die grösste Wut vergangen ist.

Für die Trainer selber sind im «Ehrenkodex: 15 Siege» des SFV diese und weitere Werte festgehalten. Der Ehrenkodex ist eine verbindliche Grundlage für alle Tätigkeiten mit Kindern und Jugendlichen.

Innerhalb des Clubs ist Einigkeit in diesen Fragen wichtig. Sie müssen deshalb periodisch besprochen werden. Ebenso soll das Vorgehen geregelt werden, wenn einzelne Verantwortliche sich nicht gemäss diesen Werten verhalten.

9.3 Konkrete Massnahmen zum Kinderschutz

Die folgende Liste ist als Anregung gedacht und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

1. Wenn im Team eine miese Stimmung ist, muss das vor allem anderen bearbeitet werden, indem man darüber spricht und die Werte/Haltungen wieder klärt. Bei Krisen kann/soll ein weiterer Funktionär beigezogen werden.
2. Dasselbe gilt, wenn es einem einzelnen Spieler schlecht geht. Oft zeigt sich das in störendem Verhalten, das zwar gestoppt werden muss, das aber auch als Hinweis auf eine Missstimmung ernst genommen werden soll. In solchen Situationen ist das Gespräch mit einem Spieler aktiv zu suchen.



Zeigen sich dabei grosse Probleme, müssen weitere Hilfsstellen (Jugendberatung, Tel 147) beigezogen werden.

3. In Verein wird eine Kontaktperson (inkl. Telefonnummer) bekannt gegeben. Kinder oder Jugendliche können hier ihre Sorgen und Nöte zur Sprache bringen.
4. Arbeiten am guten Klima im Team: gesellige Aktivitäten: gemeinsam Kochen, Bowlen, Spass haben. Gute gemeinsame Erlebnisse können beispielsweise rassistischen Tendenzen vorbeugen.
5. Besprechen der aufgeführten Werte. Ab und zu Gesprächsrunden einbauen: sind wir auf dem richtigen Weg diese Werte zu beachten? – Gerade in guten Zeiten ist dies wichtig!
6. Einbezug der Eltern durch Erklärung der Werte.
7. Nachfragen beim Austritt eines Kindes: war alles ok? Gab es „ungute“ Erfahrungen, die noch zu Konsequenzen führen müssen?

9.4 Spezialfall sexuelle Übergriffe

Die sexuellen Übergriffe sind speziell, weil

- sie sich oft im Verborgenen abspielen
- die Öffentlichkeit derzeit schon bei Kleinigkeiten stark reagiert und keinerlei Toleranzen zeigt
- deshalb viele Trainer verunsichert sind: was darf ich denn noch? Die Angst vor Beschuldigungen ist grösser, als die effektive Gefahr beschuldigt zu werden
- es Täter gibt, die gezielt und geplant Situationen suchen, in denen sie Übergriffe machen können. Sie sind mit den normalen Mitteln – Ansprechen des Problems – oft nicht zu stoppen.

9.5 Mittel gegen sexuelle Übergriffe

1. **Regeln im Club:** Heikle Situationen werden periodisch besprochen, eine gemeinsame Politik in diesen Fragen wird beschlossen resp. bekräftigt, das Vorgehen bei einem Verdacht wird geklärt. Dabei soll bewusst eine Normalität gewahrt werden: gute Körperkontakte sollen weiterhin gestattet sein, ebenso auch intensivere Betreuungsbeziehungen.
2. **Schutz der Intimsphäre:** die Intimsphäre der Kinder und Jugendlichen wird so gut wie möglich geschützt. Duschen werden nur im Notfall betreten, Garderobenaufenthalte sind auf das Notwendigste zu beschränken, allenfalls mit zusätzlichen Betreuungspersonen abzusichern. Kinder mit Schamgefühlen werden respektiert (Badehosen-Erlaubnis) und dieser Respekt ist bei anderen Kindern durchzusetzen.
3. **Trainer** sind wenn immer möglich **zu zweit aktiv**. In Kinder- und Damenmannschaften wenn möglich mit einer Frau.
4. **Transparenz gegenüber Eltern:** Die Clubregeln werden den Eltern bekannt gegeben, ebenso eine Kontaktperson, an die sich die Eltern oder Kinder wenden können bei ungunstigen Erfahrungen oder Beobachtungen.
5. **Rückfragen:** Bei neuen Trainern wird systematisch am Herkunftsort oder bei den letzten Vereinen nachgefragt, ob die Beziehungen zu den Kindern und die Arbeit in Ordnung waren.
6. **Fachstellen bei Verdacht:** Wenn konkrete Vorwürfe oder Verdächtigungen vorliegen, soll eine Fachstelle (mira, 079 343 45 45) oder FVBJ Sekretariat 031 / 300 40 30 kontaktiert werden.
7. Thema in clubinternen **Weiterbildungen** behandeln.



10 Medizinische Aspekte

10.1 Verhalten bei Verletzungen

10.1.1 Kurzregel für akute Sportverletzungen: **P E C H**

- P** = Pause (Ruhe)
- E** = Eis (Kühlen)
- C** = Kompression (elastische Binde)
- H** = Hochlagerung

Diese Sofortmassnahmen gelten für alle frischen Verletzungen!
Ziel: Schadenbegrenzung, schnelle und vollständige Ausheilung.

10.1.2 Optimales Vorgehen bei „geschlossenen“ Verletzungen (Muskel-, Sehnen-, Bänderverletzungen):

a) Sofortmassnahmen

- **Notwendige Hilfsmittel:** elastische Binde und Kühlmittel
- Je rascher die Massnahmen durchgeführt werden, desto besser.

Mögliche Sofortmassnahmen sind:

- **Hochlagern**
- **Elastische Binde** (ca. 8 cm)
so fest um die verletzte Stelle wickeln, dass die Blutzirkulation nicht behindert wird.
Zeichen zu enger Bandage: Blässe, „Ameisenlaufen“ oder Gefühllosigkeit.
Die Kompression vermindert Blutergussentwicklung und Schwellung.
- **10 Minuten darüber Kühlen**
mit einer Kältepackung oder einem Plastiksack gefüllt mit Wasser und Eis.
Die Eisbehandlung niemals übertreiben (Kälteschäden!).
Ideal: 10 Minuten über die elastische Binde kühlen, stündlich, später alle 2 bis 3 Stunden (nur 10 Minuten!) während des ersten Tages wiederholen.
Kälte limitiert Schwellung, Schmerzen, Muskelverspannung und Gewebeerstörung durch den zellulären Stoffwechsel.
- **Ruhigstellen**
mit geeigneten Bandagen, Schienen oder durch Fixierung an benachbarte Extremität (Finger, Bein).

Verboten sind: Wärme, Massage, weitere Belastung der Verletzung!

Ziel: Diese Vorgehensweise sollte zur Routine werden!
Jeder Sportler und Betreuer sollte immer in der Lage sein diese Sofortmassnahmen unmittelbar nach der Verletzung durch zu führen.

Arzt beziehen bei

- starker Schwellung, enormen Schmerzen, Fehlstellung und Gebrauchsunfähigkeit.
Es gilt mittels Röntgenuntersuchung eine Fraktur auszuschliessen (Sportarzt, Notarzt, Spital).
- einer offenen Verletzung (blutende Wunde). Dies benötigt eine fachgerechte Behandlung.

Schürfungen

desinfizieren und sich versichern, dass ein Tetanusschutz besteht!

Medikamentöse Therapie

abschwellende, schmerzlindernde Mittel: z.B. Voltaren, Ponstan, Brufen, ... (Vorsicht: Verträglichkeit)

b) Frühmassnahmen (Vorgehen am nächsten Tag)

Fortsetzung der Sofortmassnahmen.



Bei grossem Bluterguss, starker Schwellung und Unfähigkeit, die verletzte Struktur auch nur leicht zu belasten: Arztbesuch!
Er wird die nötigen Abklärungen vornehmen und die korrekte Therapie einleiten zur raschmöglichen Rehabilitation.
Eventuell physikalisch-therapeutische Unterstützung.

c) Langzeitmassnahmen

Die optimale Rehabilitation ist abhängig von der verletzten Struktur und dem Ausmass der Verletzung. Ersatztraining und die Zusammenarbeit zwischen Sportler (Sofortmassnahmen, Kooperation), Trainer (Ersatztraining), Therapeut (optimale Physio) und Arzt (Diagnose, Therapieplan) muss funktionieren! Muskelverletzungen können 3 Wochen, Bänder- und Sehnenverletzungen 6 Wochen oder länger dauern.

10.1.3 Hirnerschütterung (SHT)

10% aller Sportunfälle sind Schädel-Hirn-Traumen (SHT)! – Davon 80% leichter Natur!

Beachte: auch nach leichten SHT kann es zu lebensbedrohlichen Komplikationen durch eine innere Blutung oder eine Hirnschwellung (Ödem) kommen!

Hauptsymptome der Hirnerschütterung:

Posttraumatische Verwirrtheit:

Spieler ist nach der Erschütterung zurzeit, zum Ort und zur Person nicht oder unscharf orientiert. (ev. Frage an den Patienten: „Was ist passiert?“ Er muss klare Antwort geben können.)

Bewusstlosigkeit

Patient ist nicht weckbar, Augen bleiben auf Rufen und Schmerzreize geschlossen.

Vorgehen bei Hirnerschütterung (**Nicht weiterspielen!**):

Bei den obigen Symptomen und/oder bei Kopfschmerzen und Übelkeit ist Weiterspielen verboten!

Bei anhaltenden Beschwerden: Arztkonsultation oder Spitaleinweisung.

Der Spieler muss in den folgenden 24 Stunden regelmässig kontrolliert werden, um eine Verschlechterung des Zustandes nicht zu verpassen.

Bei Bewusstlosigkeit: Halswirbelsäulefixation und Arzt beiziehen.

Bemerkung:

Mit der Spitaleinweisung ist die Beobachtung der neurologischen Symptome gewährleistet, so dass bei Komplikationen rechtzeitig eingegriffen werden kann!

Wichtig:

- Gefährlich ist, wenn ein zweites SHT auftritt! Deshalb braucht es nach einer Hirnerschütterung eine beschwerdefreie Zeit von mindestens einer Woche!
- Bei wiederholten SHT ist unter Umständen eine Sportpause von einem halben bis ganzen Jahr sinnvoll!
- Keine Aspirin oder ähnliche Schmerzmittel wegen Gefahr innerer Blutung bei SHT!
- Kleine chronische Blutungen nach SHT sind möglich und äussern sich mit Kopfschmerzen.



10.2 Möglicher Inhalt des medizinischen Koffers

Ein gut ausgerüsteter medizinischer Koffer macht nur einen Sinn, wenn er immer griffbereit ist und wenn er ständig aktualisiert (Ablaufdaten, Ersatz, ...) wird.

- Desinfektionsmittel**
- Nichtalkoholische Desinfektionsmittel (Hibidil, Merfen)
 - Getränkte Gazeplätzchen (Soffratule, Fucidine)
 - Evtl. Desinfektionsspray (Schürfungen)
 - Evtl. Seifenlösungen (z.B. Lubex)
- Heftpflaster**
- Wundschnellverband in verschiedenen Grössen
 - Heftpflaster-Rolle schmal und breit (evtl. Hypoallergen)
 - Tape-Verband-Rollen 3.7 cm (z.B. Leucotape Beiersdorf)
 - Selbstklebender Verband (z.B. Mefix, Beiersdorf)
 - Verbandklammern
- Instrumente**
- Scheren
 - Pinzette
 - Sterile Nadeln (Injektionsnadeln) zum Aufstechen von Blasen
 - Taschenlampe
- Verbände**
- Elastische Binden 4.6 und 8 cm
 - Selbstklebende, elastische Binde (z.B. Elastoplast)
 - Selbsthaftende Gazebinde 4.6 cm (z.B. Elastomull haft)
 - (Selbstklebender) Schaumgummi zur Polsterung
 - Gazetupfer steril
 - Gazekompressen zur Abdeckung, nichthaftend (z.B. Telfa)
- Spezielles**
- Zweite Haut (z.B. Spenco 2 Skin)
 - Blutstillende Watte (z.B. Häemo-Stop)
 - Sterile Wundstreifen (z.B. Steri-Strip)
 - Gummihandschuhe (blutende Wunden)
- Diverses**
- Entzündungshemmendes Gel, Creme oder Spray (z.B. Sportusal)
 - Vaseline
 - Feuerzeug
 - Eis: Als crushed ice oder Eiswürfel in Isolierbehälter mit Wasser als Cold-Pack (in Isolierbehälter) als Einmal-Eispackung (chemische Kühlung)
 - Kaltes Wasser ist zu wenig kühl (aber besser als nichts)
 - Eis nie auf blosser Haut auftragen (Verbrennungsgefahr)
 - Eisspray nur in die Hand eines erfahrenen Benutzers



11 Literaturverzeichnis

- FUSSBALL – SPORTMEDIZIN Wichtige Aspekte zum Fussball aus der Sicht eines Arztes
Dr. med. U. Frölicher in Zusammenarbeit mit der Abteilung Technik FVRZ 2003
- KINDER- UND JUGENDSCHUTZ IM FUSSBALL Klaus Käppeli Broschüre SFV
- EHRENKODEX: 15 SIEGE Selbstverpflichtung für Trainer von Sportvereinen SFV
- BEI UNS SOLLEN KINDER SICHER SEIN Selbstverpflichtung für Vereine
- „FUSSBALLSCHULE“ FC OBERRIEDEN
- „1020 SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN IM KINDERFUSSBALL“ Beni Bruggmann
Verlag Hofmann, Schorndorf, ISBN 3-7780-2201-6

12 Links

- Ausbildungsdossier <http://www.football.ch/fvbj/de/start.aspx>
- Vereinssupport <http://www.football.ch/fvbj/de/start.aspx> – Ausbildungsdossier - Support Vereinsführung
- Kinderschutz www.mira.ch
- Kinderfussball SFV www.football.ch - Juniorenfussball - Kinderfussball
- Unterlagen SFV www.football.ch - Dokumentationen

13 Schlusswort

Die Idee für das vorliegende Konzept basiert auf einer Idee des FC Oberrieden und des FC Aesch. Die Technische Abteilung des FVBJ hat dies überarbeitet und umgestaltet. Für den FC Grünstern haben die Juniorentrainer und der Juniorenobmann konzeptionelle Anpassungen getroffen.

Einzelne Abschnitte dieses Konzeptes wurden von Fachleuten (Beni Bruggmann, Urs Hofmann und Dr. Urs Frölicher) neu verfasst.



Merkblatt: Erste Hilfe / Arzt /

Massnahmen bei Notfällen

Schauen

- Situation überblicken
 - Was ist geschehen?
 - Wer ist beteiligt?
 - Wer ist betroffen?

Denken

- Folgegefahren für Helfer und Patienten erkennen
 - Gefahr für Unfallopfer?
 - Gefahr für Helfende?
 - Gefahr für andere?

Handeln

- Sich selbst vor Gefahren schützen
 - Was ist geschehen?
 - Wer ist beteiligt?
 - Wer ist betroffen?

Fachhilfe alarmieren 144

Hilfsmittel zur Unterstützung bei den lebensrettenden Sofortmassnahmen können Sie bestellen beim Schweizerischen Samariterbund unter www.samariter.ch oder Telefon 062 286 02 86.

Massnahmen bei Bewusstlosigkeit

- Nichts zu trinken geben
- Den Bewusstlosen sofort in Bewusstlosenlage bringen
- Alarmieren 144

Jeder Bewusstlose wird ohne Ausnahme in die Bewusstlosenlagerung gebracht.

Bewusstlosenlagerung

- Kopf sorgfältig nach hinten, Gesicht schräg nach unten drehen (freier Abfluss aus dem Mund)
- Den Patienten dauernd überwachen
- Den Patienten mit einer Decke oder Jacke zudecken

Ursachen

- Schädigung des Gehirns durch Sauerstoffmangel, Vergiftung oder Verletzung

Gefahren

- Schluckreflex und Hustenreflex fehlen beim Bewusstlosen meistens
- Die Atemwege werden durch die zurückfallende Zunge, durch Fremdkörper oder Blut und Erbrochenes blockiert.

Wichtige nationale Rufnummern

Sanität	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Rega (Inland)	1414
Toxologie-Informationen	044 251 51 51

Inhalt einer Alarmmeldung

- wer
- was ist passiert
- wann
- wo
- wie viele Patienten
- weitere Gefahren

Massnahmen bei Blutungen

- Verletzte Person flach lagern
- Verletzten Körperteil hochhalten
- Fingerdruck an geeigneter Stelle
- Blutung mit Druckverband stoppen
- Nach der Blutstillung den verletzten Körperteil hochlagern und ruhig stellen
- Fachhilfe anfordern (144)

Massnahmen bei Schock

(Massive Störung der Blutversorgung im Körper)

- Unnötige Bewegungen und Schmerzen vermeiden
- Betroffene beruhigen, gut zusprechen
- Vorhandene äussere Blutungen stillen
- Nichts zu trinken geben
- Vor Kälte und übermässiger Hitze oder Sonne schützen
- Fachhilfe anfordern (144)

Lagerung eines bewusstlosen Schockpatienten



Wache Schockpatienten flachlegen

