

Spiel- und Ausbildungs- Philosophie



Diplom-Lehrgang
„Associated Manager of Sports“

Experte
Arno Ehret

Januar 2011

Autor

Pascal Oliver Hauser

Leitfaden für Ausbilder, Trainer und Funktionäre

Die Spiel- und Ausbildungs-Philosophie definiert, koordiniert und professionalisiert die Tätigkeit der Ausbilder, Trainer und Funktionäre.

Sie ermöglicht die Entwicklung einer vereinseigenen und mannschaftsübergreifenden Ausbildungs- und Spielkultur.

Sie gibt die gemeinsame Zielvorstellung bezüglich Gestaltung und Durchführung von Trainings und Spielen vor und orientiert das Denken, Kommunizieren und Handeln.

*„Nur wegen eines Konzeptes ist
noch kein Pass besser geworden.*

*Der Pass wird erst besser, wenn er
auch auf dem Platz geübt wird.“*

Hansruedi Hasler
Ehemaliger Technischer Direktor SFV

*„Ein Verein,
der keine Philosophie hat,
hat jeden Monat eine andere.“*

Piet Hamberg
Technischer Direktor Nachwuchs FC Liverpool,
Ehemaliger Technischer Direktor Grasshopper Club Zürich (GCZ)

INHALTSVERZEICHNIS

TITELBLATT	1
ZITAT	2
INHALTSVERZEICHNIS / BESTÄTIGUNG	3
1 AUFBAU DER SPIEL- UND AUSBILDUNGS-PHILOSOPHIE	5
2 EINLEITUNG	6
2.1 Historie.....	6
2.2 Vorstand	6
2.3 Mannschaften	6
2.4 Juniorinnen-Abteilung	6
2.5 Trainer-Staff.....	6
2.6 Trainer-Ausbildung	6
2.7 Trainer-Erfahrung	7
2.8 Trainings-Einheiten.....	7
3 ZIEL / ZWECK	8
4 GRUNDLAGEN / BASIS	9
5 GRUNDSÄTZE	10
5.1 Freude / Leidenschaft	10
5.2 Freizeit-Beschäftigung	10
5.3 Vorbild-Funktion.....	10
5.4 Lebensschule.....	10
5.5 Fussballerische Fähigkeiten	10
5.6 Frauen-Fussball.....	10
6 MANAGEMENT SUMMARY	11
6.1 Prinzipien für das Spiel	11
6.2 Spiel-Systeme.....	11
6.3 Kollektive Trainings-Schwerpunkte.....	12
6.4 Individuelle Trainings-Schwerpunkte	12
7 AUSBILDUNGS-PHILOSOPHIE GENERELL	14
7.1 Technische Fähigkeiten.....	14
7.2 Taktische Fähigkeiten	16
7.3 Koordinative Fähigkeiten	18
7.4 Kognitive Fähigkeiten	20
7.5 Mentale Fähigkeiten	21
7.6 Konditionelle Fähigkeiten.....	23

8	SPIEL- UND AUSBILDUNGS-PHILOSOPHIE KINDERFUSSBALL 7:7	28
	8.1 Prinzipien für das Spiel	28
	8.2 Spiel-Systeme.....	28
	8.3 Kollektive Trainings-Schwerpunkte.....	29
	8.4 Individuelle Trainings-Schwerpunkte	29
9	SPIEL- UND AUSBILDUNGS-PHILOSOPHIE GRUNDAUSBILDUNG 9:9	30
	9.1 Prinzipien für das Spiel	30
	9.2 Spiel-Systeme.....	30
	9.3 Kollektive Trainings-Schwerpunkte.....	31
	9.4 Individuelle Trainings-Schwerpunkte	31
10	SPIEL- UND AUSBILDUNGS-PHILOSOPHIE GRUNDAUSBILDUNG 11:11	32
	10.1 Prinzipien für das Spiel.....	32
	10.2 Spiel-Systeme.....	33
	10.3 Kollektive Trainings-Schwerpunkte.....	34
	10.4 Individuelle Trainings-Schwerpunkte	35
	LITERATURVERZEICHNIS.....	36
	ANHANG.....	37
	Anhang I: Umfrage zur Spiel- & Ausbildungsphilosophie	37

BESTÄTIGUNG

„Ich bestätige hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig verfasst habe und die Arbeit noch nie anderweitig eingesetzt oder veröffentlicht wurde.“

Wallisellen, im Januar 2011

Pascal Oliver Hauser

1. Aufbau der Spiel- und Ausbildungs-Philosophie

In der **Einleitung** wird die Ist-Situation der Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich wiedergegeben und beschrieben. Der Stand sämtlicher Angaben und Informationen ist die Herbstrunde 2010. Die Einleitung gibt einen Überblick über die Geschichte des Vereins, über die Zusammensetzung des Vorstandes, über die Anzahl und Arten der Mannschaften, über die Aus- und Weiterbildung sowie Erfahrung des Trainer-Staffs und über die Anzahl und Arten der Trainings-Einheiten.

Im Kapitel **Ziel / Zweck** wird die Zielvorstellung der Spiel-, Ausbildungs- und Trainer-Philosophie erläutert und abgegrenzt. Es wird beschrieben, um was es sich bei der Spiel-, Ausbildungs- und Trainer-Philosophie handelt, wie sie im Umfeld des Fussballs und insbesondere des Frauen-Fussballs positioniert ist und auch was sie nicht darstellen soll.

Im Kapitel **Grundlagen / Basis** wird beschrieben, auf welchen Gegebenheiten die Spiel-, Ausbildungs- und Trainer-Philosophie basiert und welche Breite des Gedankengutes in die Spiel-, Ausbildungs- und Trainer-Philosophie eingeflossen sind.

Im Kapitel **Grundsätze** werden die wichtigsten Leitgedanken im Umfeld der Spiel-, Ausbildungs- und Trainer-Philosophie aufgeführt und umrissen. Dabei wird die Freude und Leidenschaft ins Zentrum gestellt, der Fussball als Freizeit-Beschäftigung ins rechte Licht gerückt, die Vorbild-Funktion des Trainer-Staffs herausgestrichen, den Fussball als Lebensschule begründet, die Breite der fussballerischen Fähigkeiten beschrieben und der Frauen-Fussball gegenüber dem Fussball im Allgemeinen abgegrenzt.

Im Kapitel **Zusammenfassung Spiel- und Ausbildungs-Philosophie** werden die wichtigsten philosophischen Grundsätze, Leitgedanken, Zielvorstellungen, Aspekte und Prinzipien in kompakter Form aufgeführt.

Im Kapitel **Ausbildungs-Philosophie Generell** werden die fussballerischen Fähigkeiten im Detail aufgeführt. Es handelt sich dabei um die technischen, taktischen, koordinativen, kognitiven, mentalen und konditionellen Fähigkeiten. Jede spezifische fussballerische Fähigkeit wird in einem ersten Teil beschrieben und definiert. Danach werden in einem zweiten Teil die konkreten Grundsätze für das Training und das Spiel der jeweiligen fussballerischen Fähigkeit aufgeführt. In einem dritten Teil werden die spezifischen Leitsätze und Beispiele zur jeweiligen fussballerischen Fähigkeit detailliert genannt, welche im Training und im Spiel konsequent umzusetzen sind.

In den Kapiteln **Spiel- und Ausbildungs-Philosophie Kinderfussball 7:7, Grundausbildung 9:9 und Grundausbildung 11:11** werden die konkreten philosophischen Grundsätze für das Training und das Spiel nach Team- bzw. Feld-Grösse beschrieben. Dabei wird konkret aufgeführt, für welche Juniorinnen- bzw. Aktiv-Kategorie die jeweiligen Grundsätze gelten. In einem ersten Teil werden die Prinzipien für das Spiel definiert, in einem zweiten Teil die möglichen Spiel-Systeme und deren Umsetzung beschrieben und in einem dritten und vierten Teil die kollektiven und individuellen Trainings-Schwerpunkte zur Erfüllung der vereinspezifischen Spiel- und Ausbildungs-Philosophie im Detail aufgeführt.

2. Einleitung

2.1 Historie

Der FC Blue Stars Zürich wurde 1898 gegründet. Die Frauen-Sektion (ehemals: Damen-Sektion) des FC Blue Stars Zürich wurde im Jahre 1968 ins Leben gerufen und existiert nunmehr seit 42 Jahren. Somit kann der FC Blue Stars Zürich auf eine jahrzehntelange Tradition zurückblicken und gilt als einer der ersten Frauen-Fussballvereine zu den Mitbegründern und Urgesteinen des Schweizer Frauenfussballs.

2.2 Vorstand

Die Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich ist in den Gesamtverein des FC Blue Stars Zürich integriert, verfügt jedoch über einen eigenen Vorstand und eine grösstenteils eigenständige Rechnungsführung. Der Vorstand besteht aus fünf Mitglieder: Dem Präsidenten, dem Juniorinnen-Obmann, dem Technischen Leiter und den beiden Kassiers bzw. Rechnungsführer.

2.3 Mannschaften

Die Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich verfügt in allen Alterskategorien über eine oder mehrere Mannschaften. Die Juniorinnen-Abteilung umfasst Teams bei den Juniorinnen E (1), Juniorinnen D (1), Juniorinnen C (2), Juniorinnen B (2) und Juniorinnen A (1) (Stand: Herbstrunde 2010). Die Frauen-Abteilung umfasst eine 1. Liga-Mannschaft und eine 3. Liga-Mannschaft (Stand: Herbstrunde 2010). Die Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich umfasst somit insgesamt 9 Frauen- bzw. Juniorinnen-Mannschaften.

2.4 Juniorinnen-Abteilung

Die Juniorinnen-Abteilung des FC Blue Stars Zürich ist unterteilt in den Bereich Breiten-Fussball und den Bereich Leistungs-Fussball. Zum Bereich Breiten-Fussball gehören die Mannschaften der Juniorinnen E, der Juniorinnen D, sowie die zweiten Mannschaften der Juniorinnen C (Cb) und der Juniorinnen B (B9b). Zum Bereich Leistungs-Fussball gehören die ersten Mannschaften der Juniorinnen C (C9), der Juniorinnen B und der Juniorinnen A, welche jedoch im 11er-Fussball in der 3. Liga ihre Meisterschaft bestreitet (Stand: Herbstrunde 2010). Zur besseren Unterscheidung zwischen Breiten- und Leistungs-Fussball werden die leistungsorientierten Mannschaften Juniorinnen U14 (Juniorinnen C), Juniorinnen U16 (Juniorinnen B) und Juniorinnen U18 (Juniorinnen A) genannt.

2.5 Trainer-Staff

In der Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich sind für die zwei Frauen- und sieben Juniorinnen-Mannschaften insgesamt 15 Trainer/-innen, Co-Trainer/-innen und Betreuer/-innen tätig (Stand: Herbstrunde 2010). Die beiden Frauen-Mannschaften verfügen insgesamt über fünf Trainer bzw. Co-Trainer. Für die sieben Juniorinnen-Mannschaften engagieren sich insgesamt neun Trainer/-innen, Co-Trainer/-innen und Betreuer/-innen, teilweise auch in Doppelfunktionen. Zudem kann die Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich auf die Dienste eines Torhüterinnen-Trainers zählen, welcher sowohl für die Torhüterinnen im 11er-Fussball, als auch für die Torhüterinnen im 9er und 7er-Fussball spezifische Trainingseinheiten durchführt.

2.6 Trainer-Ausbildung

Die Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich verfügt, im Verhältnis zu anderen Breiten- aber auch Spitzenfussball-Vereinen mit Frauen- bzw. Juniorinnen-Mannschaften, über überdurchschnittlich gut ausgebildete Trainer/-innen. In der Juniorinnen Sub-Abteilung haben vier Trainer das UEFA SFV B-Diplom erlangt, drei davon mit der spezifischen Weiterbildung im Bereich Frauenfussball, dem SFV B+ Frauenfussball-Diplom. Ein weiterer Trainer verfügt über das C-Diplom, die übrigen Trainer/-innen haben den Kinderfussballkurs (KIFU) absolviert.

2.7 Trainer-Erfahrung

Die Trainer/-innen der Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich haben mehrjährige Erfahrung in der Tätigkeit als Fussball-Trainer/-innen, mehrheitlich spezifisch im Bereich des Frauen- bzw. Juniorinnen-Fussballs. Die zehn Juniorinnen-Trainer/-innen des FC Blue Stars Zürich (inkl. Torhüterinnen-Trainer) verfügen insgesamt über 60.5 Jahre Erfahrung als Trainer/-innen (Stand: Herbststrunde 2010). Die durchschnittliche Trainer-Trainertätigkeit beträgt somit 6.05 Jahre. Die Bandbreite reicht dabei von 16.5 Jahren (längste Tätigkeit) bis 2 Jahre (kürzeste Tätigkeit).

2.8 Trainings-Einheiten

Die sieben Mannschaften der Juniorinnen-Abteilung trainieren grösstenteils zwei Mal wöchentlich, dies entweder Montags & Mittwochs oder Dienstags & Donnerstags. Im Bereich des Leistungs-Fussballs trainiert die Mannschaft der Juniorinnen U16 jeweils drei Mal pro Woche (Montag, Mittwoch, Freitag) und bei der Mannschaft der Juniorinnen U18 werden vier Trainingseinheiten wöchentlich angeboten (Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag).

Seit der Herbststrunde 2010 wird im Zuge der neuen Spiel- und Ausbildungsphilosophie des FC Blue Stars Zürich als Pilotprojekt für die talentierten Juniorinnen der Mannschaften des Leistungs-Fussballs (Juniorinnen U14, Juniorinnen U16 und Juniorinnen U18) ein Nachwuchs-Förderungs-Training (NFT). Somit trainieren sämtliche selektierten Juniorinnen der drei Mannschaften drei Mal wöchentlich, womit ein Ausgleich der Anzahl Trainings-Einheiten geschaffen wurde. Näheres zum Nachwuchs-Förderungs-Training (NFT) ersehen sie auf den Folgeseiten.

3. Ziel / Zweck

Das Ziel und der Zweck einer Spiel- und Ausbildungs-Philosophie auf Stufe Verein bzw. Sektion eines Vereins ist es, die Ausbildung der verschiedenen Mannschaften eines Vereins bzw. Sektion eines Vereins und die Trainer-Tätigkeit mannschaftsübergreifend zu koordinieren und professionalisieren. Darüber hinaus werden die entsprechenden Spiel-Prinzipien, Spiel-Systeme sowie kollektiven und individuellen Trainings-Schwerpunkte definiert und erläutert. Dies immer unter Berücksichtigung der verschiedenen Alterskategorien und Stufen.

Die Spiel- und Ausbildungs-Philosophie der Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich

- stellt für die Trainer/-innen einen **Leitfaden** dar, an welchem sie sich orientieren können und sollten
- gibt die gemeinsame **Zielvorstellung** des Vereins bezüglich Gestaltung und Durchführung von Trainings und Spielen vor
- orientiert das **Denken, Kommunizieren und Handeln** der Trainer/-innen und deren verbale und non-verbale Übermittlung an die Spielerinnen
- ermöglicht die **Entwicklung einer vereinseigenen Ausbildungs- und Spielkultur**
- umfasst sämtliche Aspekte der notwendigen **fussballerischen Fähigkeiten** der Spielerinnen, d.h. sowohl technische, taktische, koordinative, kognitive, mentale und konditionelle Faktoren, aufgeteilt in einen beschreibenden, theoretischen und einen praktischen Teil mit Leitsätzen und konkreten Beispielen
- definiert die **kollektiven und individuellen Ausbildungs-Schwerpunkte**
- leitet aus den Ausbildungs-Schwerpunkten die **Prinzipien für das Spiel** und die **Vorgaben für die Spiel-Systeme** ab oder vice versa
- definiert die **Qualität und Quantität der Trainings- und Spiel-Einheiten**
- gibt die **Kriterien für die Beobachtung und Analyse** der Trainings und Spiele vor
- konzentriert die **Kräfte und Anstrengungen** der Trainer/-innen auf einen Zielpunkt
- umfasst **sämtliche Aspekte der relevanten Kompetenzen, Funktions-Bereiche, Eigenschaften, Fähigkeiten und Verhaltensweisen** der Trainer/-innen, d.h. sowohl die soziale und personale Kompetenz, die Fach-Kompetenz, die Organisations-Kompetenz und die Unterrichts-, Vermittlungs- bzw. Methodische Kompetenz, aufgeteilt in einen beschreibenden, theoretischen und einen praktischen Teil mit Leitsätzen und konkreten Beispielen sowie der Definition des Added-Values bzw. Mehrwerts

Eine Spiel- und Ausbildungs-Philosophie auf Stufe Verein bzw. Sektion eines Vereins ist bisher im Schweizer Fussball eine Seltenheit. Ein absolutes Novum stellt eine vereinseigene Spiel- und Ausbildungsphilosophie im Schweizer Frauenfussball dar. Selbst bei den beiden Zürcher Vereinen im Frauen-Spitzenfussball, FC Zürich Frauen (FCZ) und Grasshopper Club Zürich (GCZ), besteht keine stringente Spiel- und Ausbildungsphilosophie. Selbstverständlich existieren sowohl im Schweizer Fussball als auch im Frauen-Spitzenfussball jedoch mündliche Absprachen und Richtungsangaben in Bezug auf Training und Spiel.

Die Spiel- und Ausbildungs-Philosophie der Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich

- gibt keine Übungs-Einheiten für die Trainings-Lektionen vor
- schränkt die Trainer/-innen nicht in deren Individualität und Trainings- und Spiel-Gestaltung ein
- ist keine retrospektive Fehler-Analyse der bisherigen Trainings- und Spielgestaltung

4. Grundlagen / Basis

Die Spiel- und Ausbildungs-Philosophie der Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich basiert

- auf der **Spiel- und Ausbildungsphilosophie des Schweizerischen Fussballverbandes (SFV)**
- auf den **vereinspezifischen Gegebenheiten** der Frauen-Sektion des FC Blue Stars Zürich
- auf den Antworten der im Frühjahr 2010 durchgeführten schriftlichen **Befragung** sämtlicher Trainer/-innen der Juniorinnen-Abteilung des FC Blue Stars Zürich zu sämtlichen relevanten Themen zur Erarbeitung einer vereinseigenen Spiel-, Ausbildungs- & Trainer-Philosophie
- auf den **individuellen Beobachtungen bei Trainings-Einheiten** der Mannschaften der Juniorinnen-Abteilung des FC Blue Stars Zürich
- auf den **individuellen Beobachtung und Analysen von Video-Sequenzen bei Spielen** der Mannschaften der Juniorinnen-Abteilung des FC Blue Stars Zürich
- auf den **individuellen Beobachtungen bei der Teilnahme an Trainingslagern, Turnieren und Vereinsanlässen** des FC Blue Stars Zürich
- auf den **unzähligen Gesprächen und Diskussionen** mit den Trainer/-innen der Juniorinnen-Abteilung des FC Blue Stars Zürich
- auf den **physiognomischen Voraussetzungen** der Frauen und Mädchen
- auf den **persönlichen fussballerischen Aus- und Weiterbildungen** (KIFU, J+S-Kids, Coaching the Coaches, Sport-Medizin, Fortbildungs-Module) **und den Diplom- und Zertifikats-Lehrgängen** (SFV C-Diplom, SFV B-Diplom, SFV B+-Diplom-Frauenfussball, SFV Torhüter-Trainer Niveau 1)
- auf den **persönlichen sportlichen Aus- und Weiterbildungen** (Vereins-Management Swiss Olympic) **und Diplom-Lehrgängen** („Associated Manager of Sports“)
- auf den **persönlichen Erfahrungen** der 32 Jahre dauernden **Aktiv-Laufbahn** als Fussballer (E-Junioren bis 2. Liga)
- auf den **persönlichen Erfahrungen** der 10 Jahre dauernden Tätigkeit als **Trainer, Technischer Leiter, Co-Trainer** (Aktive Herren, Aktive Frauen, Junioren, Juniorinnen)
- auf dem Wissens-Transfer aus **Lehrbüchern und Literatur** zum **Fussball** im Allgemeinen und **Frauen-Fussball** im Spezifischen

5. Grundsätze

5.1 Freude / Leidenschaft

Im Zentrum all unserer Arbeiten und Anstrengungen als Trainer/-innen steht die Freude am Fussball und die Leidenschaft zu dieser interessanten, integrativen und völkerverbindenden Mannschafts-Sportart mit all ihren Facetten.

5.2 Freizeit-Beschäftigung

Wir verstehen den Fussball als Spiel, welcher sowohl für die Trainer/-innen und die Spielerinnen ein Hobby, eine Freizeit-Beschäftigung, eine sportliche Aktivität, einen Ausgleich zur Schule, zum Beruf und zum Privaten darstellt.

5.3 Vorbild-Funktion

Wir sind uns bewusst, welche wichtige Rolle wir als Trainer/-innen im Leben der Jugendlichen einnehmen. Wir nehmen diese Vorbild-Funktion ernst und richten unser Denken und Handeln danach aus.

5.4 Lebensschule

Wir fördern sämtliche individuellen und mannschaftsspezifischen Aspekte, welche mit dem bekannten Ausspruch „Fussball ist eine gute Lebensschule“ verbunden sind. Wir vermitteln Werte wie Respekt, Teamgeist, Solidarität, Fairplay und Kollegialität. Wir fördern und fordern Selbständigkeit, Wille, Selbstvertrauen, Mut, positives Denken, Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, soziales Verhalten und Disziplin.

5.5 Fussballerische Fähigkeiten

Wir aktivieren sämtliche Fähigkeiten, welche die Spielerinnen für die Ausübung des Sportart Frauen-Fussball benötigen. Wir streben nach einem ausgewogenen Verhältnis bei der Aktivierung der technischen, taktischen, koordinativen, kognitiven, mentalen und konditionellen Fähigkeiten.

5.6 Frauen-Fussball

Wir anerkennen die physiognomischen Voraussetzungen der Frauen und Mädchen bei der Ausübung der Sportart. Wir unterscheiden deshalb klar und deutlich zwischen der Sportart Fussball und Frauen-Fussball und richten unser Denken, Kommunizieren und Handeln danach.

6. Management Summary

6.1 Prinzipien für das Spiel

Im Zentrum unseres Spiels stehen die Spielfreude, die Leidenschaft, der Optimismus, die Begeisterung, der Mut zum Risiko, die Fairness und ein guter Teamgeist. Wir fördern und fordern aber auch den Willen, das Durchsetzungsvermögen und die Konzentration, unabhängig eines jeweiligen Spielstandes. Wir übergeben jeder einzelnen Spielerin positions-, linien- oder mannschaftsspezifische Verantwortungen, welche sie über die gesamte Spieldauer zu erfüllen haben.

Wir pflegen ein offensives und dynamisches Spiel mit einer hohen Einsatzbereitschaft, der notwendigen Cleverness und kommunizieren untereinander aktiv.

Wir praktizieren den Spielaufbau von hinten und kombinieren mit einem schnellen und präzisen Pass-Spiel von hinten hinaus.

Wir schaffen durch permanente Bewegung und eine hohe Laufbereitschaft Überzahl-Situationen in Ballnähe. Wir nützen die Aussenzonen und die ganze Spiel-Breite und schaffen somit Raum für ein flüssiges und offensives Kombinations-Spiel.

Wir decken in der Zone und sind gut organisiert. Bei Ballgewinn und in der Vorwärts-Bewegung nützen wir die ganze Tiefe und Breite des Spielfeldes. Bei Ballverlusten und in der Rückwärts-Bewegung stehen wir kompakt, verengen die gegnerischen Spielräume und zwingen die Gegnerinnen durch Hartnäckigkeit und Pressing zu Fehlern.

Wir schalten bei Ballgewinn schnell und gedanklich präsent von Verteidigung auf Angriff um und suchen sofort unsere „neue“ Position. Wir schalten bei Ballverlust schnell und gedanklich präsent von Angriff auf Verteidigung um und suchen sofort unsere „neue“ Position.

Wir praktizieren das Spiel in die Tiefe hinter die gegnerische Abwehr durch clevere, getimte Zuspiele in die Tiefe. Wir suchen bei jeder Gelegenheit den Abschluss und schliessen die uns bietenden Chancen konsequent und überlegt ab.

6.2 Spiel-Systeme

Die Grundordnung im Kinderfussball 7:7 ist ein 3 – 3 auf zwei Linien, in der Grundausbildung 9:9 ein 3 – 3 – 2 auf drei Linien und in der Grundausbildung 11:11 ein 4 – 4 – 2 auf drei Linien. Wenn die Grundordnung beherrscht wird, können Varianten zur Grundordnung angewendet werden, je nach Fähigkeiten der Spielerinnen und taktischer Ausrichtung. Pro Saison bzw. in einem Jahr sollen nicht mehr als zwei Spiel-Systeme (Grundordnung + eine Variante) einstudiert und angewendet werden.

Wir pflegen die Variabilität der Spiel-Positionen pro Spielerin und fördern so die Vielseitigkeit der Spielerinnen und den Findungs-Prozess der zukünftigen bevorzugten Spiel-Position. Ab der Alterskategorie Juniorinnen C (Juniorinnen Cb und Juniorinnen U14) kann mit einer Spezialisierung der Spielerinnen auf bestimmten Spiel-Positionen begonnen werden.

Unsere Torhüterinnen sind stark ins Mannschafts-Spiel eingebunden, werden von den Verteidigerinnen aktiv gesucht, bieten sich in Spielnähe lautstark an und figurieren so als „hinterste Feldspielerin“. In der Vorwärts-Bewegung löst sich die Torhüterin klar von der Torlinie. Bei Abschluss-Situationen vor dem gegnerischen Tor ist die Torhüterin ausserhalb des Strafraums positioniert, um schnelle Gegenstösse der Gegnerinnen zu unterbinden.

Alle Spielerinnen, inkl. Torhüterin, beteiligen sich am Offensiv- und Defensiv-Spiel, sind jederzeit anspielbar, verschieben sich kompakt und pflegen das Spiel ohne Ball mittels hoher Laufbereitschaft.

6.3 Kollektive Trainings-Schwerpunkte

Im Zentrum steht die Beherrschung der Grundordnung im Kinderfussball 7:7, in der Grundausbildung 9:9 und in der Grundausbildung 11:11. Situativ und je nach Fähigkeiten der Spielerinnen können danach Varianten zur Grundordnung abgeleitet, einstudiert und spielen gelassen werden.

Wir trainieren den Spielaufbau von hinten mittels variantenreicher Basisübungen im Bereich der technischen Fähigkeiten der Spielerinnen. Ballan- und mitnahme, Ball-Führung, Ball-Kontrolle und Pass-Spiel stehen dabei im Zentrum.

Wir üben das Spiel über die Aussenzonen und Nutzung der Räume auf den Seiten mittels variantenreicher Spiel-Formen im Bereich der technischen und taktischen Fähigkeiten der Spielerinnen.

Wir trainieren den Abschluss aus allen Lagen mittels variantenreicher Abschlussübungen im Bereich der technischen und mentalen Fähigkeiten der Spielerinnen. Tor-Schuss, Flanke, Dribblings, Finten, Tricks und Kopfball stehen dabei im Zentrum.

Wir üben das Abwehrverhalten, die Zonen-Deckung und das Verschieben der Linien mittels variantenreicher Übungen im Bereich der taktischen, technischen und kognitiven Fähigkeiten der Spielerinnen. Zweikampf-Verhalten, Körper-Einsatz, Tackling und Abblocken stehen dabei im Zentrum.

Wir trainieren das Umschalten von Verteidigung auf Angriff und von Angriff auf Verteidigung mittels variantenreicher Spiel-Formen im Bereich der taktischen, kognitiven und konditionellen Fähigkeiten der Spielerinnen.

6.4 Individuelle Trainings-Schwerpunkte

Im Zentrum steht die technische Schulung mit einem je nach Alterskategorie angepassten Schwierigkeits- bzw. Komplexitätsgrad. Die Schulung umfasst insbesondere Ballan- und mitnahme (orientiert), Ball-Führung, Ball-Kontrolle, Ball-Beherrschung und Pass-Spiel sowie Tor-Schuss, Flanke und Kopfball. Der Beidfüßigkeit wird dabei hohe Aufmerksamkeit geboten.

Sehr hohe Priorität genießt die Schulung des Zweikampf-Verhaltens (defensiv) und der Dribblings (offensiv) im 1:1, 1:2, 2:1, 2:2, 2:3, 3:2 und 3:3 mit und ohne Tor-Abschluss in den unterschiedlichsten Übungs- und Spielformen. Bei Schulung der Offensiv-Aktionen gilt es die Kreativität zu fördern, fordern und ausleben zu lassen.

Sehr hohe Priorität legen wir auf das Einstudieren des Freilaufens und des Anbietens in Überzahl-Situationen in den unterschiedlichsten Übungs- und Spielformen, in höheren Alterskategorien auch mit Umschalten und hoher Bewegungs-Intensität.

Sehr hohe Priorität messen wir der koordinativen Laufschulung mit und ohne Frequenz-Leiter, mit und ohne Ball sowie mit und ohne Tor-Abschluss bei. Die koordinative Laufschulung und andere koordinative Übungen sind Bestandteil jeder Trainings-Einheit.

Hohe Priorität genießt das Üben und Trainieren der Schnelligkeit und Gewandtheit mit und ohne Ball in den unterschiedlichsten Übungs- und Spielformen. Die Aktivierung der verschiedenen Schnelligkeits-Arten steht mindestens einmal wöchentlich im Trainings-Programm.

Hohe Priorität beim Kinderfussball 7:7 legen wir auf die polysportive Ausbildung, insbesondere aber nicht nur beim Training in der Halle.

Hohe Priorität bei der Grundausbildung 9:9 und 11:11 messen wir dem spezifischen Torhüterinnen-Training bei, welches mindestens einmal wöchentlich durchgeführt wird. Zusätzlich zum spezifischen Torhüterinnen-Training wird mindestens einmal wöchentlich ein Training mit der Mannschaft absolviert, um die wichtige Funktion der Torhüterin als „hinterste Feldspielerin“ zu stärken und zu festigen.

Hohe Priorität bei der Grundausbildung 11:11 genießt das positions-spezifische Training für Verteidigerinnen (inkl. defensive Mittelfeld-Spielerinnen) und Stürmerinnen (inkl. offensive Mittelfeld-Spielerinnen), welches mindestens einmal innerhalb von zwei Wochen durchgeführt wird.

7. Ausbildungs-Philosophie Generell

7.1 Technische Fähigkeiten

Beschreibung

Technische Fähigkeiten sind fußballspezifische Bewegungsabläufe, die zielgerichtete und regelgerechte Spiel- und Ballbehandlungen ermöglichen. Technik im Fussball bezeichnet alle motorischen Spiel- und Ballbehandlungen, die situationsspezifisch effizient, das heisst unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck, präzise und zielbestimmt ausgeführt werden.

Fußballspezifische Bewegungsabläufe können als Idealbild auf Grund von Erfahrungen und theoretischen Überlegungen beschrieben werden. Mit dem Technik-Training wird das Idealbild der Bewegungsabläufe angestrebt. Es wird jedoch immer nur eine den persönlichen Gegebenheiten und den individuell ausgeprägten Fähigkeiten entsprechende „persönliche Technik“ erreicht. Diese soll im Training erlernt und stabilisiert werden.

Philosophie

Wir fördern und fordern in Training und Spiel die technischen Fähigkeiten nach folgenden Grundsätzen:

- Ein systematisches Technik-Training ist das Grund-Element der fußballspezifischen Aus- und Weiterbildung und wird in allen Alterskategorien durchgeführt.
- Spielen und Üben in kleinen Gruppen ermöglicht eine hohe Lern-Effektivität, begleitet von wichtigen Erfolgserlebnissen.
- Es sind anregende und anforderungsreiche Aufgabenstellungen zur Erlangung vielseitiger Bewegungs-Erfahrungen und zum Aufbau eines breiten Bewegungs-Repertoires durchzuführen.
- Mit einer Kombination aus Spiel- und Übungsformen werden die technischen Fähigkeiten schnell und korrekt erlernt und gleichzeitig das Spielverhalten geschult.
- Besonders im Anfangs-Stadium des Lernens (Juniorinnen E & D) ist auf eine korrekte Ausführung zu achten. Da sich bei fehlerhaft eingprägten Bewegungen ein Umlernen als äusserst schwierig erweist, sind den Lernprozess begleitende Korrekturen und Orientierungshilfen von grosser Bedeutung.
- Informationen und Demonstrationen, die den Lernvorgang einleiten, sind so zu gestalten, dass die Lernenden imstande sind, die wesentlichen Merkmale der Technik in ihren räumlichen, zeitlichen und bewegungsdynamischen Grundzügen zu erfassen und entsprechende Bewegungs-Vorstellungen zu entwickeln.

Leitsätze und Beispiele

Wir lehren und üben in Training und Spiel die folgenden technischen Fähigkeiten konsequent und unmissverständlich:

- **Alle Positionen**
 - Ballan- und –mitnahme, orientierte Ballmitnahme
 - Innenrist
 - Aussenrist
 - Vollrist
 - Sohle
 - Oberschenkel
 - Brust
 - Ball-Führung
 - Ball-Kontrolle / Ball-Beherrschung
 - Ball abdecken

- **Abwehr**
 - Zweikampf-Verhalten / Körper-Einsatz
 - Tackling / Abblocken
 - Sliding Tackling

- **Angriff**
 - Dribbling
 - Ballhaltendes Dribbling / Ballabschirmendes Dribbling
 - Tempo-Dribbling
 - Gegnerüberwindendes Dribbling / Dribbling mit Finten
 - Finten / Tricks
 - Körper- und Schritt-Finten
 - Schuss- und Pass-Finten
 - Pass / Schuss / Flanke
 - Innenrist
 - Aussenrist
 - Vollrist
 - Kopfball
 - Aus dem Stand
 - Aus dem Sprung

7.2 Taktische Fähigkeiten

Beschreibung

Taktische Fähigkeiten umfassen alle organisatorischen Massnahmen, die darauf ausgerichtet sind, die Zielsetzungen des Spiels zu erreichen.

Im Einzelnen fallen darunter allgemeine und positionsspezifische, individuelle und kollektive Aktivitäten im mannschaftlichen Rahmen. Man unterscheidet, den Zielsetzungen des Spiels entsprechend, taktische Massnahmen für die Abwehr und für den Angriff. Grundlage des taktischen Handelns sind individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie spielbezogenes, kooperatives Handeln.

Spiel-Strategie bzw. Spiel-System bedeutet Planung bzw. Ordnung und Spiel-Taktik Durchführung des Geplanten bzw. Geordneten. Ein solches Planungs- und Entscheidungs-System liegt 1. bei der einzelnen Spielerin (Individual-Taktik), 2. bei Teilen der Mannschaft (Gruppen-Taktik) und 3. bei der gesamten Mannschaft (Mannschafts-Taktik). Der Komplex der auf ein Spiel bezogenen, geplanten und durchgeführten taktischen Massnahmen wird mit Spiel-Taktik bezeichnet.

Definitionsgemäss bezeichnet man das **Spiel-System** als

- Grund-Ordnung einer Mannschaft
- Ordnung, nach der etwas organisiert bzw. aufgebaut wird
- die Art, die Spielerinnen ihren Fähigkeiten entsprechend auf dem Feld einzuordnen und ihnen Aufgaben zuzuteilen.

Definitionsgemäss bezeichnet man die **Spiel-Taktik** als

- das im Hinblick auf Zweckmässigkeit und Erfolg festgelegtes, planmässiges Vorgehen oder Verhalten

Philosophie

Wir fördern und fordern in Training und Spiel folgende taktische Fähigkeiten:

Individual-Taktik

Die Individual-Taktik umfasst alle Massnahmen der einzelnen Spielerin, die sich aus den vielfältigen Abwehr- und Angriffs-Situationen ergeben. Das Beherrschen dieser Massnahmen in der Spielerinnen-Konstellation 1:1 bildet die Basis für eine effektive Gruppen- und Mannschafts-Taktik.

Gruppen-Taktik

Von gruppen-taktischen Massnahmen spricht man dann, wenn das Handlungsfeld durch andere Abwehr- und Angriffs-Spielerinnen erweitert wird. Als Gruppen-Taktik werden alle Massnahmen verstanden, die zur Bewältigung der Spiel-Situationen erforderlich sind, die durch die Spielerinnen-Konstellation 2:2 oder durch grössere Gruppierungen entstehen. Im Vergleich zum 1:1 wird eine vielfältigere Abstimmung der Spiel-Aktionen unter räumlichen und zeitlichen Gesichtspunkten erforderlich.

Mannschafts-Taktik

In der Mannschafts-Taktik werden die Abwehr- und Angriffs-Massnahmen aller Spielerinnen einer Mannschaft aufeinander abgestimmt. Sie baut auf individual- und gruppen-taktischen Fähigkeiten und Kenntnissen auf und orientiert sich zudem an den Stärken und Schwächen der einzelnen Spielerinnen und der Mannschafts-Blöcke.

Leitsätze und Beispiele

Wir lehren und üben in Training und Spiel die folgenden taktischen Fähigkeiten konsequent und unmissverständlich:

- **Individual-Taktik**
 - Positions- und aufgabengebundene Handlungsmöglichkeiten
 - Abwehr
 - Gegenspielerin im Ballbesitz
 - Gegenspielerin in Erwartung des Balles
 - Angriff
 - Spielerin im Ballbesitz
 - Spielerin in Erwartung des Balles
- **Gruppen-Taktik**
 - Handlungs-Möglichkeiten innerhalb der Positions-Gruppen oder Linien (das heisst 1. Torhüterin, 2. Verteidigung, 3. Mittelfeld, 4. Sturm oder 5. zwischen Spielerinnen der Positions-Gruppen oder Linien)
 - Abwehr
 - Verhinderung des Spiel-Aufbaus (Abwehr-Spielerinnen in Unterzahl/Gleichzahl)
 - Verhinderung des Angriffs-Abschlusses (Abwehr-Spielerinnen in Überzahl/Gleichzahl)
 - Angriff
 - Kombinations-Spiel zum Spiel-Aufbau
 - Kombinations-Spiel zum Angriffs-Abschluss
- **Mannschafts-Taktik / Spiel-Taktik**
 - Geplante Handlungen aller Spielerinnen einer Mannschaft
 - Abwehr (nach Ballverlust)
 - Abwehr am gegnerischen Strafraum
 - Mittelfeld-Pressing
 - Abwehr vor dem eigenen Strafraum
 - Standard-Situationen: Freistoss, Eckstoss, Einwurf defensiv
 - Angriff (bei Ballgewinn)
 - Kontrollierter Spiel-Aufbau
 - Schnelles Kombinations-Spiel
 - Konter-Spiel
 - Standard-Situationen: Freistoss, Eckstoss, Einwurf offensiv

7.3 Koordinative Fähigkeiten

Beschreibung

Koordinative Fähigkeiten sind technischen Handlungen, die mit und ohne Ball zielgerichtet, schnell, präzise und ökonomisch durchgeführt werden. Es handelt sich dabei um elementar-sportmotorische und fussballspezifische Bewegungen und Bewegungskomplexe.

Koordinative Fähigkeiten bestimmen das Niveau der Fussballtechnik und damit des gesamten fussballspezifischen Handlungsspektrums. Sie bilden die Grundlage für einen souveränen Umgang mit dem Ball, – auch in hohem Tempo und unter Druck – für Spielübersicht und für eine anspruchsvolle taktische Spielgestaltung. Zudem ermöglichen sie einen ökonomischen Energieeinsatz im Training und im Spiel und haben einen verletzungsvorbeugenden, präventiven Effekt.

Philosophie

Wir fördern und fordern in Training und Spiel folgende koordinative Fähigkeiten:

- **Bewegungs-Ausführung**
 - Steuerung
 - Differenzierungs-Fähigkeit
 - Präzision
 - Reaktions-Fähigkeit
 - Tempo
 - Umstellungs-Fähigkeit
 - Koppelungs-Fähigkeit
- **Bewegungs-Kontrolle**
 - Kombination
 - Rhythmus-Fähigkeit
 - Variabilität
 - Gleichgewichts-Fähigkeit
 - Orientierungs-Fähigkeit

Leitsätze und Beispiel

Wir lehren und üben in Training und Spiel die koordinativen Fähigkeiten konsequent und unmissverständlich wie folgt:

Differenzierungs-Fähigkeit

Wir lehren und üben die Feinabstimmung des gesamten Bewegungs-Repertoires, die jeweils erforderlichen Kraftimpulse, die Bewegungskontrolle und die Ballbehandlung.

Beispiele

- Fussballspezifische Lauf-Form
- Fussballspezifische Sprung-Form
- Balltechnik

Reaktions-Fähigkeit

Wir lehren und üben die Wahrnehmungs-Fähigkeit und die schnelle, situationsgerechte Bewegungs-Auslösung.

Beispiele

- Laufduelle zum und mit Ball
- Laufduelle auf optische und akustische Signale hin
- Laufduelle gekoppelt mit Zweikampfaktionen.

Umstellungs-Fähigkeit

Wir lehren und üben analog zur Reaktions-Fähigkeit das schnelle Umsetzen der rasch wechselnden spielsituativen Bewegungsanforderungen in Form von Abbruch bzw. Korrektur von Teil-Bewegungen und Bewegungs-Neuaufbau.

Beispiele

- Abwehr- und Angriffs-Verhalten in der 1:1-Situation
- Torschuss-Finte
- Angetäuschte Flanke

Koppelungs-Fähigkeit

Wir lehren und üben die Verbindung von erlernten Bewegungsmustern.

Beispiele

- Reibungsloser Übergang von Drehungen und Antritten
- Dribbling mit anschließender Flanke oder Torschuss
- Anlauf und Absprung zum Kopfball in der Luft

Rythmus-Fähigkeit

Wir lehren und üben einen gut getimten Bewegungs-Rhythmus (Bewegungs-Fluss) und Rhythmus-Wechsel.

Beispiele

- Beim Torschuss aus „vollem Lauf“
- Beim Hüftdreh-Schuss
- Beim Sprung-Kopfball
- Bei Übersteiger-Finten im Lauf

Gleichgewichts-Fähigkeit

Wir lehren und üben die Aufrechterhaltung und Wiederherstellung des Gleichgewichts in vielfältigen Spielszenen (Lauf, Sprung, Zweikampf) nach Richtungs-Änderungen und Drehungen.

Beispiele

- Zweikampf-Duelle mit Sprints
- Zweikampf-Duelle mit Körperkontakt
- Zweikampf-Duelle mit Sprüngen

Orientierungs-Fähigkeit

Wir lehren und üben die räumliche Orientierung im Aktionsfeld des Spiels mit bewegungssituativen Anpassungen im spieltaktischen Konzept. Dabei werden andere koordinative Teil-Fähigkeiten einbezogen.

Beispiele

- Abstimmung im Abwehrverhalten mit Dreier- bzw. Viererkette
- Abstimmung im Abwehrverhalten beim Pressing

7.4 Kognitive Fähigkeiten

Beschreibung

Kognitive Fähigkeiten sind Denkprozesse, welche den fussballerischen Handlungen vorausgehen und somit entscheidend zu deren Erfolg beitragen.

Kognitive Fähigkeiten sind geistige Fähigkeiten und bedeutet „Kennen aus Erfahrung“.

Fussball findet nicht zuletzt im Kopf statt und hat viel zu tun mit genereller Intelligenz, Spiel-Intelligenz und spezifischer Fussball-Intelligenz.

Philosophie

Wir fördern und fordern in Training und Spiel die kognitiven Fähigkeiten nach folgendem Ablauf-Schema, welche in jeder Spiel-Situation und in Bruchteilen von Sekunden zu vollziehen ist:

1. Wahrnehmen (Sinne)

- Ball
- Mitspielerinnen
- Gegenspielerinnen

2. Entscheiden (Hirn)

- Antizipieren
- Aus Erfahrung (gelernt)
- Neue Lösungen aus ähnlichen Situationen

3. Durchführen / Ausführen (Motorik)

- Technik
- Kondition

Leitsätze und Beispiele

Wir lehren und üben in Training und Spiel die folgenden kognitiven Fähigkeiten konsequent und unmissverständlich:

- Wahrnehmungs-Fähigkeit
- Antizipations-Fähigkeit
- Problemlösungs-Fähigkeit
- Aufmerksamkeits-Fähigkeit
- Konzentrations-Fähigkeit
- Entscheidungs-Fähigkeit
- Fähigkeit zur Spielübersicht
- Fähigkeit der raschen Erkennung und Beurteilung neuer Situationen
- Beobachtungs-Fähigkeit

7.5 Mentale Fähigkeiten

Beschreibung

Mentale Fähigkeiten sind Fähigkeiten auf geistiger Ebene, die in Form von Denk- und Vorstellungsprozessen ablaufen. Es handelt sich dabei um die Fähigkeit oder die Kunst, die richtigen Gedanken zu denken.

Gute mentale Fähigkeiten setzen ein erfolgreiches Zusammenspiel zwischen Körper und Geist voraus, dienen der vollen Ausschöpfung des Potentials und sind die Voraussetzung für Höchstleistungen.

Entscheidend für die Erlernung mentaler Fähigkeiten sind die generelle geistige Aufnahme-Fähigkeit und die Aufnahme-Bereitschaft. Entscheidend für die Anwendung mentaler Fähigkeiten sind zum einen bestimmte kognitive Fähigkeiten, zum anderen gute körperlich-seelische Entspannungs-Fähigkeiten.

Philosophie

Wir fördern und fordern in Training und Spiel folgende mentale Fähigkeiten:

- Gesundes Selbstvertrauen
- Überzeugung
- Mut / Mut zum Risiko
- Wille
- Konzentration
- Spielfreude

Leitsätze und Beispiele

Wir lehren und üben in Training und Spiel die mentalen Fähigkeiten konsequent und unmissverständlich wie folgt:

- **Positives Denken** als Grundlage (Die wichtigste Veränderung beginnt im Kopf)
- **Entspannungs-Training** in der Wettkampf-Vorbereitung
 - Entspannungs-Atmen
- **Versagen in Erfolg umwandeln** → Aus Misserfolgen lernen
- **Selbst-Motivation** gegenüber Fremd-Motivation priorisieren
- **Überprüfen der eigenen Einstellung und Glaubenssätze** → fördernd/hindernd?
- **Abbau von Blockaden** und hindernden Einstellungen und Überzeugungen
- **Selbst-Gespräche bzw. „Der innere Dialog“**
 - „Ich gehe an meine Grenzen!“
 - „Ich kann Grenzen durchbrechen!“
 - „Ich fühle mich stark und sicher!“
 - „Ich bin zuversichtlich!“
 - „Ich fühle mich stark!“
 - „Ich bin voller Selbstvertrauen!“

- **Visualisierung und Anker**

- **Selbstanspruch**

- „Ich will meine volle Leistungs-Fähigkeit abrufen!“
- „Ich bin ein Garant für den Erfolg!“

- **Wettkampf-Vorbereitung**

- „Ich habe gut trainiert, ich bin in einer optimalen Verfassung!“
- „Ich weiss, wie der Gegner spielt und bin auf alles vorbereitet!“
- „Ich habe ein unerschütterliches Selbstvertrauen!“
- „Meine Mannschaft kann sich absolut auf mich verlassen!“

- **Zielbilder**

- „Ich sehe mich, wie ich den Ball sicher ins Tor treffe!“
- „Ich sehe mich immer in der optimalen Position!“
- „Ich sehe, wie ich in der 1:1-Situation ruhig bleibe und Druck auf die ballführende Spielerin ausübe. Egal was sie macht, sie kommt nicht an mir vorbei!“
- „Ich sehe mich, wie ich nach dem Penalty-Pfiff mit Überzeugung den Ball nehme, ihn eigenhändig und ruhig auf den Penalty-Punkt setze, mich konzentriere, die Torhüterin beobachte und den Ball souverän in die Maschen setze!“
- „Ich sehe mich, wie ich zwei gegnerische Abwehr-Spielerinnen mit meinen Finten ins Leere laufen lasse!“

- **Wettkampf-Einstellung**

- „Im Spiel wachse ich über mich hinaus!“
- „Ich bin absolut einsatz- und lafbereit!“
- „Ich bin voll konzentriert!“
- „Ich habe mich voll unter Kontrolle und die Situation jederzeit im Griff!“
- „Ich bin auf alles vorbereitet!“
- „Mich kann keine Fehlentscheidung aus der Fassung bringen!“
- „Ich vertraue auf meine Stärken!“

- **Anker**

- „Nichts und niemand kann uns zu einer sehr guten Leistung in diesem Spiel aufhalten!“
- „Ich spüre das Gefühl, wie wir jubelnd und als Sieger den Platz verlassen!“
- „Ich stelle mir vor, wie meine Leistung den Erfolg der Mannschaft sichert!“

7.6 Konditionelle Fähigkeiten

Beschreibung

Als konditionelle Fähigkeiten bezeichnet man die physischen Leistungs-Fähigkeiten, welche das Fundament in sämtlichen sportlichen Aktivitäten und somit auch im Frauen-Fussball bilden.

Konditionelle Fähigkeiten umfassen die Bereiche Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit bzw. Flexibilität.

Vom Niveau der konditionellen Fähigkeiten hängt es entscheidend ab, wie die Spielerinnen ihre Leistungen bei hoher Trainings- und Spieldichte und –intensität mit entsprechend starker Beanspruchung über einen langen Zeitraum einer Spiel-Saison erbringen.

Die konditionellen Fähigkeiten stehen in engem Wechselbezug zur Qualität der technischen und taktischen Spielgestaltung. Das macht sich vor allem im Spiel bemerkbar.

Philosophie

Wir fördern und fordern in Training und Spiel folgende konditionelle Fähigkeiten:

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit bzw. Flexibilität

Leitsätze und Beispiele

Ausdauer

Wir lehren und üben die folgenden Ausdauer-Methoden:

1. **Dauer**-Methode (kontinuierliche und diskontinuierliche bzw. wechselnde Intensität)
2. **Intervall**-Methode (extensiv und intensiv)
3. **Wiederholungs**-Methode
4. **Spiel**-Methode

Beispiele

- **Grundlagen-Ausdauer (Allgemeine Ausdauer)**
 - Dauer-Läufe
 - Spiele mit geringen Intensitäts-Anforderungen
- **Beanspruchungsspezifische Ausdauer (Spezifische Ausdauer)**
 - Systematischer Wechsel von Belastung und Pause bzw. von Phasen mit hoher und geringer Intensität
 - Lauf-Serien in hohem Tempo im anaeroben Intensitäts-Bereich
 - Spiel-Formen, in denen es wie im Spiel zu einem permanenten Wechsel zwischen geringen, mittleren und hohen Belastungs-Phasen mit typischen Spiel-Anforderungen (Antritte-Stopps-Antritte, Abbrechen, Richtungs-Änderungen, Gegner-Einwirkungen) kommt

Kraft

Wir lehren und üben die folgenden Teil-Bereiche der Kraft:

1. Kraft-Ausdauer
2. Schnell-Kraft
 - 2.1 Sprint-Kraft
 - 2.2 Sprung-Kraft
 - 2.3 Schuss-Kraft
3. Körper-Stabilisation

sowie die folgenden vier Kraftarten:

- isometrisch
- konzentrisch
- exzentrisch
- plyometrisch

Kraft-Ausdauer

Kraft-Ausdauer bezeichnet die Fähigkeit, dynamische und statische Kraftleistungen auf hohem Niveau über einen längeren Zeitraum gegen auftretende Ermüdung zu erbringen.

Beispiele

- Zirkel-Training

Schnell-Kraft

Schnell-Kraft bezeichnet die Fähigkeit der Muskulatur, Widerstände mit hoher Kontraktions-Geschwindigkeit zu überwinden.

Beispiele

- Sprint-, Sprung- und Schuss-Serien

Körper-Stabilisation

Körper-Stabilisation bezeichnet den allgemeinen Kraftaufbau und die Stabilität bei dynamischen und statischen Kraft-Anforderungen und dient der Verletzungs-Vorbeugung bzw. –Prävention.

Beispiele

- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten

Isometrische Kraftart

Die isometrische Kraftart ist statisch und äussert sich während des Einsatzes mittels einer konstanten Länge des Muskels.

Beispiel

- Unbewegliches Stehen mit leicht gebeugten Knien

Konzentrische Kraftart

Die konzentrische Kraftart ist dynamisch und äussert sich während des Einsatzes mittels einer Verkürzung des Muskels.

Beispiel

- Hinaufhüpfen von Stufen mit beiden Beinen

Exzentrische Kraftart

Die exzentrische Kraftart ist dynamisch und äussert sich während des Einsatzes mittels einer Verlängerung des Muskels beim Abbremsen.

Beispiel

- Hinunterhüpfen von Stufen mit beiden Beinen

Plyometrische Kraftart

Die plyometrische Kraftart ist dynamisch und äussert sich während des Einsatzes zunächst mittels einer Verlängerung des Muskels beim Abbremsen und dann mit einer Verkürzung des Muskels.

Beispiel

- Nutzen des Schwunges durch die Beugung der Knie

Schnelligkeit

Wir lehren und üben die folgenden leistungsbestimmenden Schnelligkeits-Anforderungen im Fussball:

Beispiele

1. Starts, Beschleunigung, Sprints
2. Antritte mit Abbrechen
3. Sprints mit Richtungsänderungen
4. Sprünge
5. Sprünge in Kombination mit Antritten
6. Einzelaktionen am Ball
7. Komplexe Spielhandlungen

Die Schnelligkeits-Anforderungen werden in die folgenden Schnelligkeits-Komponenten bzw. Arten gegliedert:

- Reaktions-Schnelligkeit
- Lauf-Schnelligkeit (zyklische Schnelligkeit)
 - Antritts-Schnelligkeit
 - Sprint- und Steh-Vermögen
- Bewegungs-Schnelligkeit (azyklische Schnelligkeit)
 - Aktionsfähigkeit
- Handlungs-Schnelligkeit
 - Spielspezifischer, technisch-taktischer Aktionskomplex mit und ohne Ball

Reaktions-Schnelligkeit

Die Zielsetzung der Übungen zur Reaktions-Schnelligkeit ist die optimal schnelle Bewegungs-Auslösung, einerseits auf vorhersehbare (antizipierte) Spielerfordernisse und andererseits auf unvorhersehbare Spielerfordernisse.

Beispiele

- Trainings-Formen mit maximaler Bewegungs-Geschwindigkeit
 - als einfache Reaktion und
 - als Auswahl-Reaktion im komplexen Zusammenhang

Lauf-Schnelligkeit (zyklische Schnelligkeit) und Bewegungs-Schnelligkeit (azyklische Schnelligkeit)

Die Zielsetzung der Übungen zur Lauf-Schnelligkeit ist das optimale Bewegungs-Tempo mit und ohne Ball.

Beispiele

- Laufkoordinations-Schulung
- Sprintserien in variabler Form
- Antritte mit und zum Ball mit Anschlusshandlung in maximalem Tempo

Handlungs-Schnelligkeit

Die Zielsetzung der Übungen zur Handlungs-Schnelligkeit ist die optimal schnell Handlungsausführung bei Einzelaktionen und taktisch komplexen Situations-Anforderungen.

Beispiele

- Komplexe technisch-taktische Spielanforderungen mit maximaler Handlungs-Schnelligkeit und unter Wettkampf-Stress
 - Zeit-Druck
 - Gegner-Druck
 - Raum-Begrenzung

Beweglichkeit bzw. Flexibilität

Wir lehren und üben die fussballspezifischen Beweglichkeits-Anforderungen

- für die Qualität der technischen Bewegungsabläufe
- für eine ausgeprägte Bewegungsfreiheit und
- für eine elastische Muskulatur.

Die Qualität der Beweglichkeit steht im Zusammenhang mit vielfältigen anderen Leistungsfaktoren des Fussballspiels:

- Generelle Ausschöpfung der physischen Leistungsmöglichkeiten
- Speziell der Entwicklung und des Einsatzes von Kraft und Schnelligkeit
- der Qualität der Techniken
- der Verletzungs-Vorbeugung bzw. Prävention

Wir führen die Beweglichkeits-Anforderungen in Form eines aktiven Strechtings in der Anfangsphase des Aufwärmens und nicht unmittelbar vor Trainings- und Spiel-Belastungen durch, um Schnellkraft-Leistungen, Explosivität und Bewegungs-Dynamik nicht zu beeinträchtigen.

Beim aktiven Stretching wird der Dehnvorgang bis zum optimalen Dehnungsgrad durchgeführt. Ein Spannungs-Schmerz ist zu vermeiden. In der Trainings- und Spiel-Vorbereitung wird der Dehnreiz 4 – 8 Sekunden gehalten.

Folgende Körper-Teile sind in der Trainings- und Spiel-Vorbereitung mittels einer oder mehrerer Einzel-Übungen, das heisst keine Partner-Übungen, pro Körper-Teil zu aktivieren:

Körper-Teile

- Fuss
- Wade
- Oberschenkel-Vorderseite (Knie-Strecker)
- Oberschenkel-Rückseite (Knie-Beuger)
- Oberschenkel-Innenseite (Adduktoren)
- Oberschenkel-Aussenseite (Abduktoren, Gesäss)
- Hüft-Beuger
- Hüft-Strecker
- Rumpf-Seite
- Schulter-Gürtel
- Rücken (Gesäss)

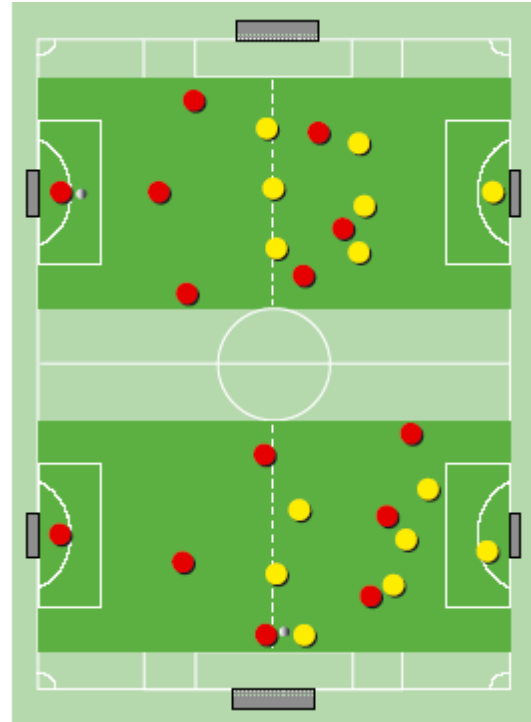
8. Spiel- und Ausbildungs-Philosophie Kinderfussball 7:7

Gilt für die folgenden Mannschaften im Bereich Breitenfussball

- Juniorinnen E
- Juniorinnen Da
- Juniorinnen Db
- Juniorinnen Cb

8.1 Prinzipien für das Spiel

- Spielfreude, Optimismus und Mut zum Risiko als Basis des Spiels
- Überzahl in Ballnähe schaffen durch Bewegung und Laufbereitschaft, jedoch Knäuelbildungen vermeiden
- Konsequentes Angriffs-Spiel steht vor einer gesicherten Abwehr
- Kombinations-Spiel über mehrere Stationen forcieren
- Spiel über die Aussenzonen fordern, als Variante zum direkten Weg aufs Tor



8.2 Spiel-Systeme

- Flexibles 3 – 3 auf zwei Linien oder 2 – 1 – 2 auf drei Linien als Grundordnung
- Auf unterschiedlichen Positionen spielen und so die zukünftige bevorzugte Spiel-Position finden
- Kompaktheit der Linien, inkl. Torhüterin
- Alle Spielerinnen beteiligen sich am Abwehr- und Angriffs-Spiel (Grundsatz: Der Angriff beginnt in der Verteidigung bzw. die Abwehr beginnt im Sturm)
- Spiel defensiv in der Zone, nicht auf der Frau. Alle Spielerinnen beteiligen sich am Defensiv-Spiel, schliessen die Zonen und versuchen den Ball zu erobern
- Torhüterin wird aktiv ins Spiel einbezogen und „klebt“, nicht auf der Linie

8.3 Kollektive Trainings-Schwerpunkte

- Spielen auf grosse Tore (5 Meter-Tore) und nicht auf Kleinst- oder Falt-Tore steht im Vordergrund, als Vorbereitung auf die Grundausbildung 9:9
- Spielaufbau von hinten als Basis einer gepflegten Spielkultur. Auskicke und weite Abstösse nur als taktische Variante in entsprechenden Spiel-Situationen
- Flügelspiel und somit konsequente Nutzung der Räume auf den Seiten
- Abschluss aus allen Lagen, das heisst Ball nicht über die Torlinie tragen wollen
- Zonen-Deckung gegenüber „Mann bzw. Frau-Deckung“ klar bevorzugen

8.4 Individuelle Trainings-Schwerpunkte

- Beidfüssigkeit in allen technischen Übungsformen anwenden
- Dribblings und Zweikampf-Verhalten im 1:1, 1:2, 2:1 defensiv und offensiv üben und festigen
- Freilaufen und Anbieten in Überzahl-Situationen 3:1 und 4:2 einstudieren
- Kreativität und Mut zum Risiko fördern, fordern und ausleben lassen und nicht einschränken
- Polysportive Ausbildung, insbesondere beim Training in der Halle, zum Beispiel mit Unihockey und anderen Ball-Spielen forcieren
- Koordinative Laufschulung mit und ohne Frequenz-Leiter zweimal wöchentlich anwenden als Basis der koordinativen Fähigkeiten sämtlicher fussballspezifischer Bewegungs-Abläufe

9. Spiel- und Ausbildungs-Philosophie

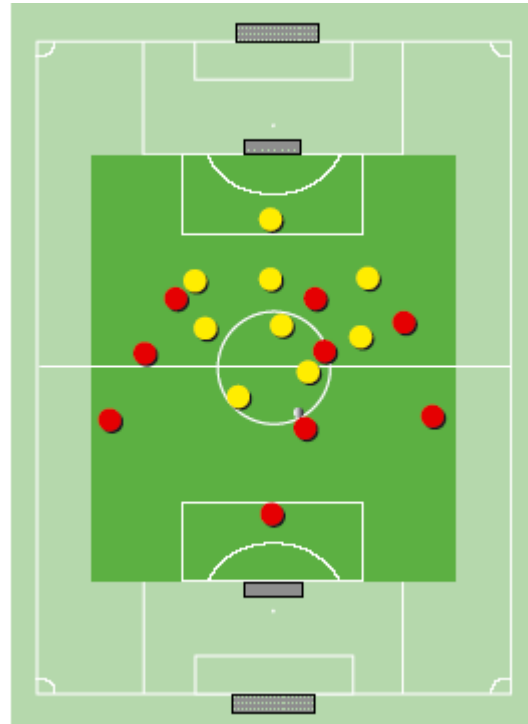
Grundausbildung 9:9

Gilt für die folgenden Mannschaften im Bereich Breiten- und Leistungsfussball

- Juniorinnen U14 Leistungsfussball
- Juniorinnen Bb Breitenfussball
- Juniorinnen U16 Leistungsfussball

9.1 Prinzipien für das Spiel

- Spielfreude und Mut zum Risiko als Basis des Spiels
- Konsequenter den gezielten Abschluss suchen und Dribbling gegenüber Pass-Spiel in unmittelbarer Tornähe bevorzugen
- Raum schaffen durch Bewegung und Laufbereitschaft für ein flüssiges, offensives Kombinations-Spiel
- Aussenzonen und ganze Spiel-Breite konsequent nützen, als Variante zum direkten Weg aufs Tor
- Alle greifen an, alle verteidigen; Spielerinnen sind permanent gedanklich im Spiel und koppeln sich nicht ab, sobald sich der Ball in einer anderen Linie befindet



9.2 Spiel-Systeme

- Flexibles 3 – 3 – 2, 2 – 2 – 3, 3 – 2 – 3 oder 3 – 4 – 1 auf drei Linien als Grundordnung
- Alle Spielerinnen, inkl. Torhüterin, beteiligen sich offensiv und defensiv am Spiel, sind jederzeit anspielbar, verschieben sich kompakt und pflegen das Spiel ohne Ball
- Die Spielerinnen in den Aussenzonen schaffen Breite und Tiefe
- Die Spielerinnen im Zentrum schaffen Überzahl und Unterstützung
- Stürmerinnen und Mittelfeld-Spielerinnen schaffen Tiefe

9.3 Kollektive Trainings-Schwerpunkte

- Spiel-System 3 – 3 – 2 beherrschen und daraus situativ und je nach Fähigkeiten der Spielerinnen andere Spiel-Systeme der genannten Grundordnungen ableiten und spielen lassen
- Übergang von der Verteidigung in den Angriff mit einem ersten sicheren Pass und anschliessendem angreifen
- Spielaufbau von hinten und kombinieren als Basis einer gepflegten Spielkultur. Auskicke und weite Abstösse nur als taktische Variante in entsprechenden Spiel-Situationen
- Spiel über die Aussenzonen und somit konsequente Nutzung der Räume auf den Seiten
- Zonen-Deckung gegenüber „Mann bzw. Frau-Deckung“ klar bevorzugen
- Einsatz- und Laufbereitschaft sowie Dynamik und Kommunikation hoch halten

9.4 Individuelle Trainings-Schwerpunkte

- Zweikämpfe, Dribblings und Unterstützung im 1:1, 2:1, 1:2 und 2:2 defensiv und offensiv üben und festigen
- Technische Grundschulung durchführen, insbesondere Pass-Spiel, Ballan- und – mitnahme, Ball-Führung, Ball-Kontrolle und Ball-Beherrschung sowie Dribblings, Tor-Schuss und Flanke. Beidfüssigkeit in allen technischen Übungsformen anwenden
- Kreativität mittels Dribblings, Finten und Tricks fördern, fordern und ausleben lassen und nicht einschränken
- Spezifisches Torhüterinnen-Training mindestens einmal wöchentlich. Zusätzlich mindestens einmal wöchentlich ein Training mit der Mannschaft, um die wichtige Funktion der Torhüterin als „hinterste Feldspielerin“ zu stärken und zu festigen
- Koordinative Laufschulung mit und ohne Frequenz-Leiter und andere koordinative Übungen zweimal wöchentlich anwenden als Basis der koordinativen Fähigkeiten sämtlicher fussballspezifischer Bewegungs-Abläufe
- Schnelligkeit und Gewandtheit mit und ohne Ball mittels der Aktivierung der verschiedenen Schnelligkeits-Komponenten bzw. Arten mindestens einmal wöchentlich üben
- Spielfreude, Mut zum Risiko und Selbstvertrauen konsequent fördern und fordern und klare Verantwortungen an die Spielerinnen übergeben

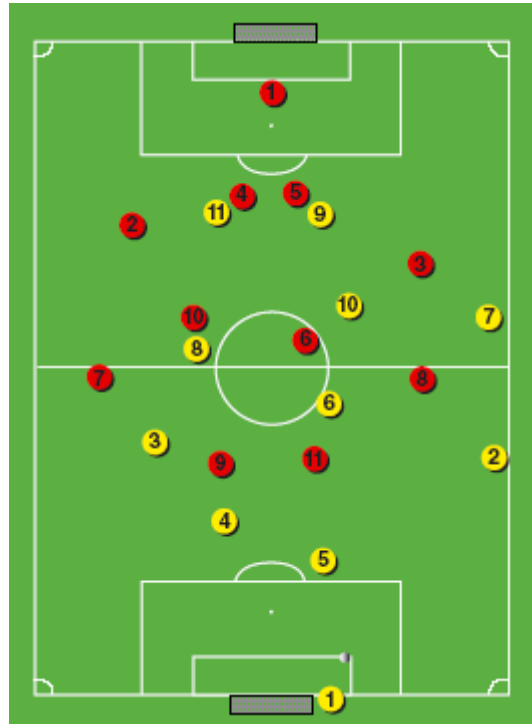
10. Spiel- und Ausbildungs-Philosophie Grundausbildung 11:11

Gilt für die folgenden Mannschaften im Bereich Leistungsfussball

- Juniorinnen U18
- Frauen Aktive 2
- Frauen Aktive 1

10.1 Prinzipien für das Spiel

- Spielfreude, Begeisterung, und Teamgeist stehen über allem
- Basis eines erfolgreichen Teams sind Dynamik, totaler Einsatz, Durchsetzungsvermögen und der absolute Wille, Tore zu erzielen
- Tiefe und Breite durch hohe Laufbereitschaft schaffen für ein flüssiges und konstruktives Kombinations-Spiels
- Aussenzonen und ganze Spiel-Breite konsequent nützen, als Variante zum direkten Weg aufs Tor
- Spiel in die Tiefe hinter die gegnerische Abwehr durch clevere Zuspiele und konsequenter Abschluss
- Schneller Gegenangriff als Variante zum gepflegten Spielaufbau von hinten situativ anwenden, als Alternative zum schnellen Kombinations-Spiel mit einem getimten langen Pass
- Verengung der gegnerischen Spielräume durch eine konsequente Zonendeckung und Pressing (Mittelfeld-Pressing) bei maximaler Einsatz- und Laufbereitschaft und mittels kompaktem Verschieben der Linien
- Aggressives und kollektives Zweikampf- und Spielverhalten, unterstützt durch eine lautstark kommunizierende und vorlebende Aggressiv-Leaderin
- Fairness als oberste Maxime im Spiel und trotzdem Cleverness in bestimmte Spiel-Situationen anwenden



10.2 Spiel-Systeme

- Flexibles 4 – 4 – 2, 4 – 3 – 3 oder 3 – 4 – 3 auf drei Linien als Grundordnung
- Varianten zur Grundordnung: Flexibles 4 – 1 – 4 – 1 oder 4 – 1 – 3 – 2 auf vier Linien
- Die Torhüterin ist stark ins Mannschafts-Spiel integriert, bietet sich in Spielnähe permanent und lautstark an und unterstützt die Verteidigerinnen
- Beide Aussen-Verteidigerinnen (2 und 3) und die beiden Mittelfeld-Spielerinnen in den Aussenzonen (7 und 8) schalten sich über die Aussen-Positionen in den Angriff ein, sind offensiv orientiert und sorgen so für Überzahl-Situationen und Unterstützung der vor ihnen liegenden Linien
- Eine Verteidigerin beteiligt sich situativ am Angriffs-Spiel um Überzahl-Situationen zu schaffen und die anderen Verteidigerinnen schliessen durch kompaktes Verschieben und Kommunikation die Lücke
- Zentrale Mittelfeld-Spielerinnen (6 und 10) sind defensiv orientiert und sorgen so für Überzahl-Situationen und Unterstützung der hinter ihnen liegenden Linie (Verteidigungs-Linie)
- Die beiden Sturmspitzen (9, 11) bestimmen primär den Verlauf der Angriffs-Aktionen und die Zuspiele in die Tiefe durch variantenreiche Laufwege und lautstarker Kommunikation
- Die Team-Leaderinnen bestimmen, wie hoch die Deckung spielt und wo das Pressing ausgelöst wird, dies immer auf der Grundlage der jeweiligen Spiel-Situation und des Spiel-Verlaufs und mittels deutlichen und klaren Ansagen
- Die Variabilität der sich offensiv und defensiv einschaltenden Spielerinnen der Innen- und Aussenzonen wird hoch gehalten und werden gegenseitig und mittels Kommunikation abgesichert
- Alle Spielerinnen beteiligen sich am Offensiv- und Defensiv-Spiel, sind mittels hoher Laufbereitschaft jederzeit anspielbar und sorgen so für Überzahl-Situationen. Sie verschieben sich kompakt und pflegen das Spiel ohne Ball

10.3 Kollektive Trainings-Schwerpunkte

- Spiel-System 4 – 4 – 2 beherrschen und daraus situativ und je nach Fähigkeiten der Spielerinnen andere Spiel-Systeme der genannten Grundordnungen und Varianten zur Grundordnung ableiten und spielen lassen
- Ballgewinn und Umschalten auf Angriff mit einem ersten sicheren Pass und anschliessendem konsequent vorgetragenem Gegenangriff bei gleichzeitigem Nach- und Aufrücken der verschiedenen Linien ohne ein „Loch“ bzw. eine Lücke entstehen zu lassen
- Spielaufbau von hinten, Zusammenspiel, schnelle Ballzirkulation, Spiel in die Tiefe und konsequenter Abschluss als Basis einer gepflegten und optimal vorgetragenen Spielkultur. Auskicke und weite Abstösse (Einleiten eines schnellen Konters) sowie Quer- und Rückpässe (Tempo aus dem Spiel nehmen) nur als taktische Variante in entsprechenden Spiel-Situationen
- Räume auf den Seiten durch Flügel-Spiel konsequent nutzen, mittels Flanken und Rück-Pässen den Abschluss suchen und hohe Effizienz in der Chancen-Verwertung anstreben
- Einsatz- und Laufbereitschaft sowie Dynamik und Kommunikation als elementare Bestandteile des erfolgreichen Teams
- Ballverlust und schnelles Umschalten auf Abwehr mittels hoher Laufbereitschaft und taktischem Gespür. Taktische und „faire“ Foulspele im Mittelfeld sind gegenüber durchbrechenden Gegenspielerinnen vorzuziehen
- Zonen-Deckung gegenüber „Mann bzw. Frau-Deckung“ klar bevorzugen und permanentes Verschieben der Abwehrketten bei Spiel-Verlagerungen
- Stehende Bälle in Abwehr und Angriff als Chance für einen schnellen Gegenangriff bzw. einen präzisen Torabschluss erkennen, effizient nutzen und konsequent durchführen und nicht Vorteil leichtfertig wieder hergeben. Varianten der stehenden Bälle im Angriff spezifisch trainieren
 - Exkurs 1:
 - Bei einem Freistoss offensiv gibt es grundsätzlich zwei Varianten: Schnelle Ausführung oder Ausführung nach Abmessung des konformen Abstandes zwischen der Freistoss-Schützin und der gegnerischen Mauer. Eine schnelle Ausführung ist nur dann vorzunehmen, wenn wir in numerischer Überzahl-Situation sind, oder eine Mitspielerin in aussichtsreicher Position befindet, um ein Tor zu erzielen. Ansonsten lassen wir uns Zeit, fordern den notwendigen Abstand und konzentrieren uns auf die Ausführung des Freistosses.
 - Exkurs 2:
 - Ein Ball im Seitenaus ist grundsätzlich immer für uns. Wir heben nicht dem Arm um dies anzuzeigen, sondern holen konsequent den Ball und nehmen den Einwurf vor. Sollte der Schiedsrichter sich für die Gegenseite entscheiden, geben wir der Gegenspielerin den Ball erst dann, wenn wir selber uns wieder in Position gebracht haben.

10.4 Individuelle Trainings-Schwerpunkte

- Zweikampf-Verhalten und Unterstützung im 1:1, 1:2, 2:1, 2:2, 2:3, 3:2 und 3:3 defensiv und offensiv üben und festigen
- Technische Schulung in Bewegung und unter Druck durchführen, insbesondere Pass-Spiel, orientierte Ballan- und -mitnahme, Ball-Führung, Ball-Kontrolle und Ball-Beherrschung sowie Dribblings, Tor-Schuss, Flanke und Kopfball
- Spezifisches Torhüterinnen-Training mindestens einmal wöchentlich. Zusätzlich mindestens einmal wöchentlich ein Training mit der Mannschaft, um die wichtige Funktion der Torhüterin als „hinterste Feldspielerin“ zu stärken und zu festigen
- Entwicklung der Stärken und Spezialisierung der Fähigkeiten der Spielerinnen durch positionsspezifisches Training für Verteidigerinnen (inkl. defensive Mittelfeld-Spielerinnen) und Stürmerinnen (inkl. offensive Mittelfeld-Spielerinnen) mindestens einmal innerhalb von zwei Wochen
- Koordinative Laufschulung mit und ohne Frequenz-Leiter und andere koordinative Übungen mindestens einmal wöchentlich anwenden als Festigung der koordinativen Fähigkeiten sämtlicher fussballspezifischer Bewegungs-Abläufe
- Schnelligkeit, Schnellkraft und Ausdauer sowie Gewandtheit mit und ohne Ball mittels der Aktivierung der verschiedenen Schnelligkeits-, Schnellkraft-, Ausdauer- und Beweglichkeits-Komponenten bzw. -Arten mindestens einmal wöchentlich üben
- Spielfreude, Kreativität, Wille, Durchsetzungs-vermögen, positive Aggressivität und Konzentration stehen im Mittelpunkt und werden in jeder Spiel-Situation unabhängig des jeweiligen Spiel-Verlaufs gefordert. Jede Spielerin verfügt über positions-, linien oder mannschaftsspezifische Verantwortungen, welche sie über die gesamte Spieldauer zu erfüllen hat

LITERATURVERZEICHNIS

Fussballtraining – Planung, Durchführung, Trainingsprogramme, Gerhard Zeeb, Limpert Verlag GmbH, 8. aktualisierte Auflage, 2007

FVRZ-Weiterbildungskurs Coaching the Coaches, Markus Frei, 2007

Mädchenfussball – Handbuch, Kathrin Peter, Martina Voss-Tecklenburg, Bettina Wiegmann, Meyer & Meyer Verlag, 2010

Moderner Angriffsfussball, Norbert Elgert, Peter Schreiner, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2006

Spiel- und Ausbildungsphilosophie SFV, Schweizerischer Fussballverband, 2002

Unterlagen J+S-Trainerkurs, SFV C-Diplom / J+S Leiter 1, 2002

Unterlagen J+S-Trainerkurs, SFV B-Diplom / J+S Leiter 2, 2006

Unterlagen J+S-Trainerkurs, SFV Modul Aktivfussball / J+S Leiter 2, 2007

Unterlagen J+S-Trainerkurs, J+S Kids, Grundausbildung, 2009

Unterlagen SFV-Trainerkurs, SFV B+ Trainerdiplom Frauenfussball, 2008

ANHANG

Anhang I: Umfrage zur Spiel- & Ausbildungs-Philosophie

1. Angaben zur Trainerin/zum Trainer

2. Angaben zur trainierenden Mannschaft

3. **Welches sind spontan und in Deinen Worten aktuell, d.h. in der derzeitigen Alterskategorie, welche Du trainierst, Deine persönlichen Trainings- bzw. Ausbildungs-Schwerpunkte?**

3.1 Kollektive, d.h. mannschaftsspezifische Trainings-Schwerpunkte?

.....
.....
.....
.....
.....

3.2 Individuelle, d.h. Trainings-Schwerpunkte der Spielerinnen?

.....
.....
.....
.....
.....

4. **Welches sind spontan und in Deinen Worten aktuell Deine Prinzipien für das Spiel?**

.....
.....
.....
.....
.....

5. **Welches sind spontan und in Deinen Worten aktuell Deine positionsspezifischen Vorgaben, dies von der Torhüterin, über die Verteidigung, das Mittelfeld bis zum Sturm?**

.....

.....

.....

.....

.....

6. **Welches ist Dein Spiel-System bzw. Deine Spiel-Systeme, welche Du bei den Spielen anwendest? (Bsp. 3 – 3 – 2, 4 – 4 – 2 usw.)**

.....

.....

6.1 **Variierst Du bei Deinem Spiel-System und wenn ja, aus welchem Grund? (Bsp. Aufgrund des Gegner, aufgrund des eigenen Spielerinnen-Potentials usw.) Wenn nein, weshalb nicht?**

.....

.....

.....

.....

7. **Gibst Du in der Team-Sitzung vor einem Spiel jeweils eine Spiel-Taktik bekannt? Wenn ja, weshalb und Beispiele dazu! Wenn nein, weshalb nicht?**

.....

.....

.....

.....

.....

8. Worauf legst Du ganz grundsätzlich bei Deiner Mannschaft bzw. Deinen Spielerinnen im Training und im Spiel besonderen Wert?

Kreuze auf einer Skala von 1 – 10 Deine Prioritäten an (1 = lege keinen Wert darauf, 5 = lege mittelmässigen Wert darauf, 10 = lege sehr grossen Wert darauf)

8.1 Disziplin

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.2 Pünktlichkeit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.3 Verlässlichkeit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.4 Ehrlichkeit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.5 Ausgeglichenheit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.6 Soziales Verhalten gegenüber Mitspielerinnen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.7 Trainings-Präsenz (Besuch von so vielen Trainings wie möglich)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.8 Trainings-Fleiss (Einsatz in den besuchten Trainings)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.9 Lern-Bereitschaft / Lern-Wille

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.10 Einsatz-Bereitschaft

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.11 Leidenschaft für den Fussball / Freude am Fussball

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.12 Zielstrebigkeit / Erfolgsorientierung / Fokussierung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Wieviel Zeit investierst Du als Trainer/-in in die Entwicklung und Förderungen der folgenden Fähigkeiten in den Trainings?

Kreuze auf einer Skala von 1 – 10 Deine investierte Zeit an (1 = investiere keine Zeit, 5 = investiere mittelmässig viel Zeit, 10 = investiere sehr viel Zeit) und prozentual über eine gesamte Saison (muss 100% ergeben)?

9.1 Technische Fähigkeiten (Passspiel, Ballan- und Mitnahme, Schuss usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

9.2 Konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

9.3 Koordinative Fähigkeiten (Laufschulung, Bewegungs-Fertigkeiten usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

9.4 Kognitive Fähigkeiten (Spiel-Übersicht, Wahrnehmung, Antizipation Aufmerksamkeit, Konzentration, Entscheiden usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

9.5 Mentale Fähigkeiten (Selbstvertrauen, Überzeugung, Mut, Wille, Fokussierung usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

9.6 Menschliche Fähigkeiten (Soziales Verhalten, Hilfsbereitschaft usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

10. Welche der folgenden Fähigkeiten aktivierst Du in der einstündigen Vorbereitungsphase kurz vor einem Spiel und in der 10 Minuten-Pause eines Spiels?

Kreuze auf einer Skala von 1 – 10 Deine investierte Zeit an (1 = investiere keine Zeit, 5 = investiere mittelmässig viel Zeit, 10 = investiere sehr viel Zeit) und prozentual über die ganze Vorbereitungsphase von 70 Minuten (muss 100% ergeben)?

10.1 Technische Fähigkeiten (Passspiel, Ballan- und Mitnahme, Schuss usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

10.2 Konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

10.3 Koordinative Fähigkeiten (Laufschulung, Bewegungs-Fertigkeiten usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

10.4 Kognitive Fähigkeiten (Spiel-Übersicht, Wahrnehmung, Antizipation Aufmerksamkeit, Konzentration, Entscheiden usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

10.5 Mentale Fähigkeiten (Selbstvertrauen, Überzeugung, Mut, Wille, Fokussierung usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

10.6 Menschliche Fähigkeiten (Soziales Verhalten, Hilfsbereitschaft usw.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

11. Auf welche Gegebenheiten in Deinem persönlichen Verhalten als Trainer/-in achtest Du Dich besonders, bzw. sind Dir besonders wichtig?

Kreuze auf einer Skala von 1 – 10 Deine Relevanz an (1 = ist mir unwichtig, 5 = ist mir mittelmässig wichtig, 10 = ist mir sehr wichtig)?

11.1 Fussballerische Kompetenz, Fussball-Wissen (Kenntnisse)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.2 Eigene fussballerische Fähigkeiten

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.3 Eigene sportliche Fitness

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.4 Fähigkeiten als „Fussball-Lehrer“ (Wissens-Vermittlung)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.5 Motivations- & Begeisterungs-Fähigkeiten

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.6 Soziale Kompetenz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.7 Kommunikation mündlich

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.8 Kommunikation schriftlich

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.9 Konfliktlösung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.10 Fussballerische Vorbild-Funktion

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.11 Menschliche Vorbild-Funktion

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.12 Organisatorische & Administrative Fähigkeiten

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.13 Fähigkeiten bei der Trainingsgestaltung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.14 Fähigkeiten als Mannschaftsführer

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.15 Exponent des Vereins

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.16 Planung / Zeitmanagement

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.17 Vermittlung von Freude & Spass

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.18 Verhalten zu den Eltern, Geschwister, Angehörigen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>