



# Ausbildungskatalog

Ümit Celik – 17. Juni 2020

Unser Hauptsponsor:



Unser Nachwuchssponsor:



## Für immer Grünblau!

### *Ziele des Förderkonzeptes*

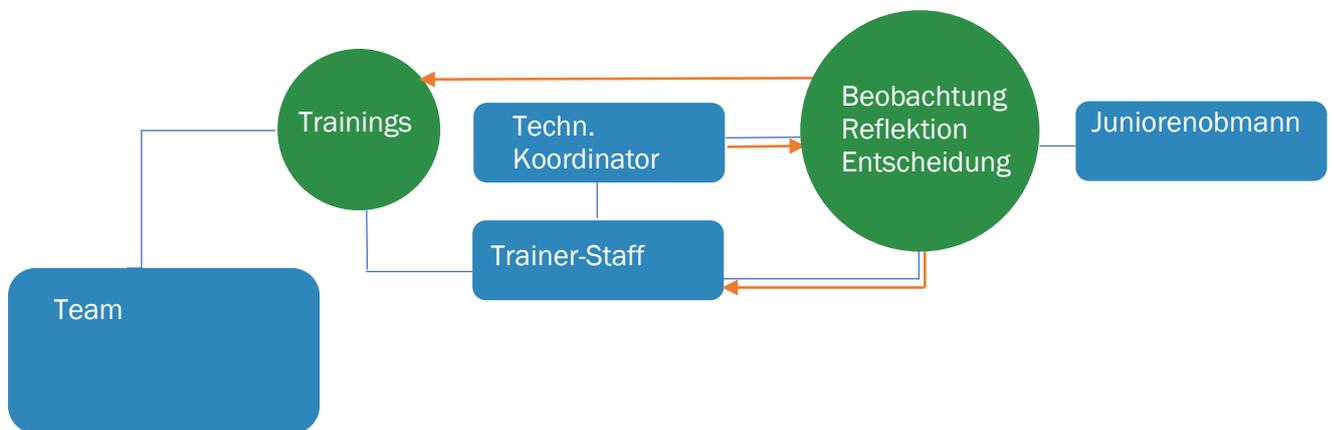
*In vielen Vereinen, auch in unserem, wird im Junioren-Bereich gut und mit viel Herzblut gearbeitet.*

*Der FC Hünenberg hat es sich im Speziellen zur Aufgabe gemacht, dass die Ausbildung und alles was für eine wirkungsvolle Umsetzung dazu gehört (Konzept, Schwerpunkte, Durchlässigkeit, Austausch) unter den Verantwortlichen koordiniert und im regelmässigen Abstand kontrolliert, reflektiert und vertieft, oder wo nötig angepasst wird.*

*Dieser Katalog soll aber auch aufzeigen was er nicht ist – er ist kein Übungskatalog, wo vordefinierte Übungen abzuarbeiten sind. Die Übungen werden jeweils durch den Technischen Koordinator zusammen mit den entsprechenden Trainern je nach Leistungsstand, Zielen, sowie Machbarkeit in den Teams auf Grund der gewählten Trainings-Schwerpunkte erarbeitet und vertieft. Die «Übungen» sollen bei den Trainern «intus» sein und so selbständig durch diese in einem wiederkehrenden Rhythmus integriert und vertieft werden.*

## Für immer Grünblau!

Das Konzept basiert auf dem Austausch und der Unterstützung durch den Technischen Koordinator mit den entsprechenden Trainern und dem Juniorenobmann.



— Arbeitswege

→ Funktionen / Ausführungen

## **Training / Reflektion / Schritte**

Der Trainer (hat sich dazu entsprechende Überlegungen Was die Schwerpunkte/Themen betrifft gemacht) trainiert mit der Mannschaft.

Das Training wird vom Technischen Koordinator angeschaut und im Anschluss besprechen Koordinator/Trainer den Ablauf, bzw. die trainierten Schwerpunkte.

Der Koordinator gibt sein Feedback – hat er es auch so gesehen? gibt es evtl. zusätzliche Aspekte, welche berücksichtigt werden können – zusätzliche Übungen?

Koordinator bespricht mit dem Trainer entsprechende Ergänzungen und wie weiter verfahren wird:

- Anwendung der entsprechenden Übungen
- Dauer der entsprechen Übungen (Zeithorizont, 2 Trainings, 3, 4 oder sogar regelmässig über die gesamte Saison?)
- Definition der nächsten Schritte für Reflektion der getätigten Massnahmen/Ergänzungen  
(Diese können sein Trainingsleitung oder Begleitung durch den Koordinator – oder auch nur Beobachtung der Veränderungen in einem der nächsten Trainings)

**Aufgabe:** Der Trainer-Staff erstellt auf Grund des getätigten Austausches ein für das Team passendes und auf die Schwerpunkte abgestütztes Trainingsprogramm, bzw. Trainingskatalog. Bei sämtlichen Aktionen wird der Trainer-Staff auf Wunsch vom Koordinator unterstützt/begleitet.

**Ziel:** Die Trainer verstehen zu 100%, was sie trainieren – und können sehr schnell die unterschiedlichen Übungen für die gewünschten Schwerpunkte wählen. Es kann so sehr kurzfristig und effektiv auf entsprechende Erfolge/Defizite reagiert werden.

Die Trainer trainieren mit der Zeit (auf die Teams abgestimmt individuell) über sämtliche Altersklassen dieselben Schwerpunkte mit denselben effektiven Ergebnissen.

Dies wiederum wird die Durchlässigkeit und Integration in die nächst höhere Spielklasse für die Junioren vereinfachen.

### **Technischer Koordinator / Mannschaften**

Der Technische Koordinator versichert mit seiner Anwesenheit, dass die Teams sowie der Trainer-Staff Fortschritte auf sämtlichen Ebenen erfahren:

-Spieler (technisch, taktisch)

-Trainer-Staff (Verständnis für Technik, Taktik)

Der Technische Koordinator ist zuständig für die Entwicklung des Trainer-Staffs sowie deren Mannschaften.

Der Technische Koordinator versteht sich dabei als «Coach», welcher die Trainer auf ihrem Weg unterstützt und begleitet und keine «Befehle» erteilt.

### **Zeitliche Präsenz**

Der Technische Koordinator hat zum Ziel mindestens 2x monatlich, maximal 4x monatlich die entsprechenden Mannschaften (Da, Ca, Ba und A-Junioren) zu coachen.

Die entsprechenden Termine werden mit den Trainern unter Einbezug des Trainingsplans abgesprochen – ebenso der Inhalt des Termines.

1x monatlich wird mit den Trainern der Mannschaften sowie dem technischen Koordinator der Ausbildungsstand reflektiert, bzw. besprochen und angepasst.

Mit dem Junioren-Obmann, Technischen Koordinator und den Trainern finden alle 2 Monate eine Besprechung, bezüglich Reflektion des Ausbildungsstandes statt.

Die Besprechung sind jeweils unter den Verantwortlichen zu koordinieren.

**Aufgabe:** Durch Regelmässigkeit sowie Reflektion wird ein möglichst realer und gegenständlicher Zustand des Ausbildungsstandes erzielt.

**Ziel:** Durch die laufenden Anpassungen/Ergänzungen werden die Teams/Trainer entsprechend ihren Möglichkeiten weiterentwickelt und gefördert.

**Aufgabe:** Durch das Trainieren/Anwenden altersgerechter Schwerpunkte wird die Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung im Meisterschaftsbereich geschaffen:

**Ziel:** Dieser Katalog enthält die Schwerpunkte, welche pro Kategorie Trainiert werden können, bzw. sollen, um den möglichst Kompletten Ausbildungsstandard im Breitenfussball zu besitzen. Die Einzelnen Übungen, welche die Schwerpunkte beinhalten, werden abgestützt auf den Austausch und gemäss den vorgängig definierten Termin-Inhalten zwischen Technischem Koordinator/Trainer besprochen, bzw. angewendet.

#### **G Junioren 5 und 6 Jahre**

#### **F Junioren 7 und 8 Jahre**

- Eigenen Körper kennenlernen
- Viel Spielen (Spielformen)
- Spassspiele – «FunGams»

#### **E Junioren 9 und 10 Jahre**

- *Langsam* Schwerpunkte setzen
- Technik (Fintieren, Passen, etc.)
- Spielformen
- Koordination
- Agilität

#### **D Junioren 11 und 12 Jahre**

- *Klare* Schwerpunkte setzen
- Technik (Passen, Dribbeln, etc.)
- Spielformen mit - technischen Elementen
- Koordination
- Agilität
- Stabilität
- Kognitiv
- Taktik (Spielauslösung, Defensivverhalten)

**C Junioren / 13 und 14 Jahre**

- Formationen (4-4-2, 4-2-3-1, 4-1-4-1)
- Taktik (Spielauslösung, Defensivverhalten Viererkette)
- Spielformen mit technischen Elementen und taktischem Hintergrund
- Technik (Passen, Dribbeln, etc. Schwerpunkt setzen)
- Koordination
- Kognitiv
- Agilität
- *Verstärkt* Stabilität und Kraft

**B Junioren / 15 und 16 Jahre**

- Formationen (4-4-2, 4-2-3-1, 4-1-4-1) Taktik
- Defensivverhalten anschauen
- Offensivverhalten trainieren
- Spielformen mit technischen Elementen und taktischem Hintergrund
- Technik (Passen, Dribbeln, etc. Schwerpunkte setzen)
- Koordination
- Abwechslung Kognitiv
- Agilität
- *Verstärkt* Stabilität und Kraft

**A Junioren / 17 bis 19 Jahre / Vorbereitung auf die Aktiven!!!**

- Formationen (4-4-2, 4-2-3-1, 4-1-4-1)
- Taktik
- Defensivverhalten
- Offensivverhalten
- Technik (Passen, Dribbeln, etc.)
- Koordination
- Abwechslung Kognitiv
- Agilität
- Stabilität und Kraft

Dieser Ausbildungskatalog richtet sich im Detail an die Vorgaben aus dem Junioren-Förderkonzept des FC Hünenberg, in welchem die Verantwortlichen und deren Aufgaben bestimmt sind.