

# Leitfaden für Juniorentrainer des FC Stein



- Postfach 148  
4332 Stein AG

Tel +41 (62) 8732830

Fax +41 (62) 8732830

[info@fcstein.ch](mailto:info@fcstein.ch)

- [www.fcstein.ch](http://www.fcstein.ch)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Juniorenkonzept .....	4
Das Konzept .....	5
G-Junioren:.....	5
F-Junioren: .....	6
E-Junioren: .....	6
D-Junioren:.....	6
C-Junioren:.....	7
B-Junioren:.....	7
A-Junioren:.....	7
Für ALLE Teams gilt:.....	8
Die Aufgaben eines jeden Trainers .....	9
Kommunikation .....	9
Coaching während des Wettkampfs .....	9
Sanität während des Spiels.....	9
Trainingsgestaltung.....	9
Material bei Spiel .....	10
Kabinenreinigung .....	10
Pausentee .....	10
Rauchen.....	10
Schiedsrichterspesen.....	10
Spielverschiebungen .....	11
Kader neue Saison .....	11
Verantwortlichkeiten.....	11

## Vorwort

In erster Linie geht es dem FC Stein darum, fussballhungrigen Kindern aus Stein-Säckingen und Umgebung die Möglichkeit zu bieten, in ihrer Freizeit Fussball spielen zu können. Damit dies funktionieren kann, braucht es die Hilfe verschiedenster Parteien: Gemeinde, Sponsoren, Spielbetriebsverantwortlicher, Kassier, Juniorenobmänner, Präsident, KiFu-Schiedsrichter und natürlich Trainer.

Ohne die hoch wertvoll geopfert Zeit eines jeden Trainers wäre eine Juniorenausbildung, wie wir sie beim FC Stein seit Jahren pflegen, schlicht nicht möglich. Um genau diesen Trainern entgegenzukommen und sich zu bedanken – wenn auch nur sehr unverhältnismässig zu der von ihnen geleisteten Arbeit - habe ich mich entschlossen, einen Leitfaden zu verfassen. Dieser Leitfaden hat den Anspruch, sämtliche Fragen, die unsere Juniorentrainer haben, aufklären zu können und jederzeit aktuell zu sein. Ich hoffe, er erfüllt seine Aufgabe.

Ismail Bitterli

## Junioerenkonzept

### Erläuterung

Der FC Stein hat ein Junioerenkonzept eingeführt. Da es schwierig ist, eine Instanz einzuführen, welche die Durchführung und Einhaltung des Junioerenkonzepts „überprüft“, bitten die Junioerenobmänner um Eigenverantwortung der Trainer. Das Konzept wurde schliesslich ausgearbeitet, um die Kinder und Junioeren optimal auszubilden und auf die auf sie wartende Aktivzeit vorzubereiten.



## Juniorenkonzeption FC Stein

Im Folgenden wird festgehalten, mit welchen Wegen und Mitteln der FC Stein Junioren ausbilden möchte. Mittel- bis langfristig ist klar, dass der FC Stein in die 3. Liga gehört, weshalb auch nach unten in die Juniorenabteilung hinein an dieser Zielsetzung gearbeitet werden soll oder muss.

Prinzipiell wurden „Richtlinien“ an Trainer erarbeitet, die teilweise unterteilt werden in „Obligatorium“ und „auf Empfehlung“, denn ohne eine Grundstruktur, die sich durch die gesamten Juniorenmannschaften zieht, ist auch kein Ziehen am selben Strick möglich. Deshalb im Folgenden Vorgaben an die Juniorentrainer:

### G-Junioren:

Kinder möchten polysportiv gefördert werden! Egal ob es Spiele sind, die weniger (Fangis) oder mehr (Ballführen mit Tennisball) mit Fussball zu tun haben, aber man soll die Kleinen unbedingt polysportiv fördern.

Nebst der Polysportivität verlangen wir, dass die Kinder viel zum Spielen kommen. Spielen ist das A und O für die Kleinen. Und erst durch Spielen lernen sie mit dem Ball umzugehen und erhalten ein Gespür für den Fussballsport. Dabei sollte man die Kinder dazu animieren, beidfüssig zu spielen.

Der dritte und letzte Punkt ist das langsame Einführen in die Koordination. „Leiterli“ aufstellen und die Kids durchlaufen lassen in ganz simplen Formen reicht dabei völlig aus. Wichtig ist vorerst die korrekte Körperhaltung.

Ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung in diesem Alter besteht in der Förderung der Sozialkompetenz. Darunter fallen vor allem Spielarten die in Gruppen ausgeübt werden und das mit immer wieder verschieden zusammen gesetzten Teams. Durch die wechselnde Gruppenzugehörigkeit lernen die Kinder schon früh den Umgang mit Gleichaltrigen ob sympathisch oder nicht und auch den respektvollen Umgang mit allen. Die Gruppenarbeit muss auch Wettkämpfe beinhalten, damit werden die Kinder mit gewinnen und verlieren konfrontiert.

## **F-Junioren:**

Bei den F-Junioren gilt mehr oder weniger das selbe wie bei den G-Junioren, wobei man hier verstärkt auf koordinative Aspekte eingehen soll und mit den „Leiterli“ komplexere Übungen ausprobiert werden können.

Weiterhin viel Spielspass und Beidfüssigkeit fördern!

Die Sozialkompetenz, der respektvolle Umgang, das Verlieren und das Gewinnen muss auch hier vertieft geschult werden, denn alle die aufgezählten Eigenschaften sind im Sammelbegriff Fairness enthalten.

## **E-Junioren:**

Während bei den Kleinen das Spiel im Vordergrund steht, kann und soll man bei den E-Junioren vermehrt analytische Übungen einbringen. Die Kinder sollen Folgendes lernen:

- dosierte präzise Kurzpässe
- kontrollierte und dynamische Ballan- und -mitnahme

Nebst diesen drei Basics kommt noch der Kopfball hinzu. Ab und an kurze Kopfballübungen sind wichtig, um, nebst dem logischen Effekten des verbesserten Kopfballspiels, den Kindern auch die Angst vor dem Ball zu nehmen.

Auf Empfehlung stehen ausserdem erste taktische Grundelemente wie:

- Ball entgegenlaufen
- Spiel in zwei Reihen
- Doppelpass

Ausserdem auf Empfehlung sind Testspiele Ende Saison auf D-Feld gegen D-Teams.

Auch hier gilt: Möglichst nur oder sehr viel mit Ball trainieren!

## **D-Junioren:**

Während im E Empfehlung, ist dies im D Pflicht: Kinder müssen die defensive Raumaufteilung beherrschen, respektive sich in Ketten verschieben können. Sei es mit einer 4er-Kette oder dem simplen 3-3-2 (Adaption von 4-4-2 auf 9er-Fussball), aber die Kinder müssen im D-Alter zwingend auf den 11er-Fussball vorbereitet werden. Damit zusammenhängend muss auch defensives Abwehrverhalten im 1:1 gefördert werden (Tempo des Angreifers übernehmen, seitwärts tackeln, grätschen möglichst unterbinden [Zeitpunkt, Augenmass schwierig einzuschätzen] etc.).

Wie bei den E-Junioren muss auch bei den D-Junioren das Kopfballspiel ab und zu Trainingsbestandteil sein.

Und ebenfalls wie bei den D-Junioren empfehlen wir auch hier Testspiele gegen 11er-Mannschaften am Ende der Saison.

### **C-Junioren:**

Stichwortartig Pflichten für das C-Juniorentraining:

- Schieben
- Zonenspiel
- defensiv. Taktik
- Spielaufbau von hinten / Spieleröffnung über Abwehr
- Grundidee: breit eröffnen <-> kompakt verteidigen
- Stabilisation mindestens 2x pro Monat je 15min
- Kopfball

Empfehlung:

- Flügelspiel

### **B-Junioren:**

Stichwortartig Pflichten für das B-Juniorentraining:

- Kondition (Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft)
- Stabilisation 3-4x pro Monat je 15-20min
- mindestens Abwehrpressing
- Direktspiel (erste Schritte, Doppelpass, etc.)
- offensive Taktiken (Kreuzen, Hinterlaufen, Doppelpass, etc.)
- Kopfball
- Zweikampf

### **A-Junioren:**

Stichwortartig Pflichten für das A-Juniorentraining:

- aerobes und vor allem anaerobes Ausdauertraining
- Sprint, Sprintausdauer (Maximaltempo muss länger gehalten werden können)
- Taktik optimieren (Mittelfeld- / Angriffspressing, Standards, Abseitsfalle)
- Fussballverständnis optimieren (Umschalten, etc.)

### Für ALLE Teams gilt:

- MINDESTENS 1 gemeinsamer Ausflug pro Saison, egal ob dieser mit Fussball oder nicht mit Fussball zu tun hat.
- MINDESTENS 1 gemeinsames Essen pro Saison
- Generelles Denken: Man bildet Kinder längerfristig für die erste Mannschaft und mittelfristig oder kurzfristig für die nächsthöhere Stufe und immer auch für die Kinder aus. Daher sollen Spieler, welche spielerisch **seinen Altersgenossen auffällig überlegen** sind auch dem Trainer der nächsthöheren Stufe „gemeldet“ werden, wenn denn dieser Spieler das auch möchte.

Für alle gilt: Fairness beginnt innerhalb des Teams. Das hat mit der Akzeptanz aller Mitglieder dieser Gruppe zu tun. Dazu gehört der Respekt gegenüber dem Trainer, innerhalb der Mannschaft, der Respekt vor dem Gegner und nicht zuletzt der Respekt vor dem Schiedsrichter.

Die Fairness muss zwingend von den Trainern vorgelebt, und auch immer wieder in der Gruppe angesprochen werden.

Mannschaftsmitglieder, die sich nicht an diese Vorgaben halten, müssen sanktioniert werden. Spieler müssen vom Trainer zwingend aus dem Spiel genommen werden, bevor Situationen eskalieren, denn dann ist es zu spät.



## Die Aufgaben eines jeden Trainers

Einen Trainerjob auszuführen bringt diverse Pflichten mit, welche im Folgenden aufgelistet sind.

### Kommunikation

Er ist für eine optimale Kommunikation verantwortlich zwischen – je nach Alter – Trainer/Spieler oder Trainer/Eltern. Dies ist unumgänglich, da der Trainerjob auch ein Kommunikationsjob ist. Dabei gilt es zu unterscheiden zwischen Organisatorischem (Aufgebote, Ausflüge, Abmeldungen, Trainingsabsagen, Spielverschiebungen, Ferienplanung, etc.) und Mentalem (Wohlbefinden des Spielers im Fussball / in der Mannschaft / in der Schule / zu Hause, taktische Anweisungen, Motivation, Spiel- und Halbzeitansprachen, etc.).

### Coaching während des Wettkampfs

Er muss seine Spieler im fussballerischen Bereich natürlich kritisieren, wenn es etwas zu kritisieren gibt. Schliesslich können Fehler erst dann behoben, wenn auf sie hingewiesen wird. Dabei muss ihm aber jederzeit bewusst sein, dass Kritik – völlig egal in welcher Situation – immer positiv formuliert werden soll. Sich lautstark über einen Fehler eines Kindes im Spiel einer F-Mannschaft zu nerven, gehört als konkretes Beispiel definitiv nicht zur positiv formulierten Kritik und zur Philosophie unseres Vereins.

Weiter wird erwartet, dass er sich stets fair gegenüber Gegnern, Schiedsrichtern aber natürlich auch Spielern verhält.

### Sanität während des Spiels

Zumindest im 11er-Fussball ist das Mitführen eines **gut** ausgerüsteten Arztkoffers absolut verpflichtend.

### Trainingsgestaltung

Ein jeder Trainer ist dafür verantwortlich, dass das Training vorbereitet wird. Deshalb müssen jeweils zu Beginn der Herbstrunde und Frühjahrsrunde Grobplanungen an **Ismail Bitterli** (A/B/C-Junioren) und **Robi Fekete** (D/E/F/G-Junioren) zugesandt werden. Während bei G-Junioren einzelne Stichworte ausreichen (z.B. bis Winter Fokus auf Beidfüssigkeit, Teamwork und Ballgefühl), sollte z.B. bei den A-Junioren eine konkretere Zielsetzung vorliegen (z.B.:

Monat:	technisch	kognitiv
August	<ul style="list-style-type: none"><li>- Flanken</li><li>- Beidfüssigkeit</li><li>- Kurzpassspiel</li><li>- Kopfball</li><li>- Koordination (Golden 8 / Tanner)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Umschalten</li><li>- Mittelfeldpressing</li><li>- Eckball defensiv</li><li>- Freistoss offensiv</li><li>- Selbstständiges Aufstellen und Aufräumen bei Heimspielen</li></ul>

)

Eine solche Grobplanung soll die Trainer dazu bringen, sich mit der Trainingsgestaltung auseinanderzusetzen. Es soll dabei möglichst verhindert werden, dass Trainer nicht ohne vorbereitetes/geplantes Training auf dem Feld stehen.

Er ist weiter dafür verantwortlich, dass Trainings rechtzeitig abgesagt werden oder dass er im Optimalfall einen Ersatz organisieren kann.

### Material bei Spiel

Der Trainer ist dafür verantwortlich, dass vor einem Spiel alle nötigen Materialien aufgestellt und nach einem Spiel alle nötigen Materialien aufgeräumt werden.

- G/F-Junioren:  
Abfall, Bälle, Tore, Eckpylonen, Hütchen
- E/D-Junioren:  
Abfall, Bälle, Tore, Eckpylonen, Hütchen, Linienrichterfähnchen
- C/B/A-Junioren:  
Abfall, Bälle, Tore, Eckfahnen, Linienrichterfähnchen, Hütchen, Holzbank für Gegner, Klappstühle für eigene Mannschaft, Getränkeflaschen

### Kabinenreinigung

Der Trainer ist bei jedem Heimspiel dafür verantwortlich, das Heim-, Gäste- und Schiedsrichtergarderobe bodenrein gewischt werden. Hinzu kommt das Wischen im Gang, auf der Treppe und auf den sanitären Anlagen. Bei Trainingsbetrieb sind nur die benutzte Garderobe und der Gang zu reinigen. Er ist ausserdem dafür verantwortlich, dass die Spieler das Garderobengebäude nicht mit angezogenen Schuhen betreten (Ausnahme: Halbzeit).

### Pausentee

Im Spielbetrieb mit Halbzeit- oder Drittelpausen ist er dafür verantwortlich, dass der Pausentee rechtzeitig organisiert wird.

### Rauchen

Es ist absolut verboten, auf der Rundbahn oder den Fussballplätzen zu rauchen. Des Weiteren ist das Rauchen im Tragen vom FC Stein-Dress ebenfalls untersagt und den Spielern, welche im Dress rauchen sollten, strikte zu verbieten.

### Schiedsrichterspesen

Die Schiedsrichterspesen im 11er-Fussball muss der jeweilige Trainer bezahlen. Am Ende der Herbst-/ und Rückrunde können die gesammelten Belege dann **Felice Galetta** abgegeben werden, welcher das Geld rückerstattet.

## Spielverschiebungen

Ein Trainer ist dafür verantwortlich, genügend Spieler im Kader zu haben. Die Ferienpläne des Kantons Aargau unterscheiden sich mit den Baslern Ferienplänen, weshalb gerade im Herbst während Ferien Spieltage angesetzt sind. Der Trainer ist also in der Verpflichtung, solche Bedingungen miteinzubeziehen in seine Saisonplanung.

Möchte er ein Spiel verschieben, so hat er Zeit bis **21 Tage vor Spielbeginn**. Bei einem Auswärtsspiel ist der gegnerische Trainer zu konsultieren (Trainerdaten auf [football.ch](http://football.ch))



The screenshot shows a website interface with a navigation menu at the top containing 'Spielbetrieb', 'Teams', and 'Verein'. A red arrow points to the 'Teams' tab. Below the menu is a sidebar with 'Vereinsfunktionäre' and 'Trainer' highlighted by a red arrow. The main content area displays contact information for 'Trainer/in Junioren A 1. Stärkeklasse FC Stein'. A red arrow points to the contact details.

Trainer/in Junioren A 1. Stärkeklasse FC Stein	
<b>Bitterli Ismail</b> Lerchenweg 5 4334 Sisseln AG	Tel P +41 (62) 8732051 Mobile +41 (78) 6972022 <a href="mailto:aarau4ever@hotmail.com">aarau4ever@hotmail.com</a>

Bei Heimspielen ist ebenfalls der gegnerische Trainer zu kontaktieren. Zusätzlich muss aber noch mit **Rolf Schneider** abgemacht werden, wann das Spiel neu angesetzt werden kann.

## Kader neue Saison

Die Kader werden jeweils im Juni von den Juniorenobmännern zusammengestellt. Natürlich versuchen diese eine optimale Lösung für alle Spieler, aber auch Trainer zu finden. Sind Trainer mit der Zusammenstellung nicht einverstanden, so dürfen sie ihre Bedenken äussern. Die Kompetenz über die effektive Zusammenstellung unterliegt aber den Juniorenobmännern.

## Verantwortlichkeiten

Im Folgenden wird aufgelistet, an welche Person im Verein sich die Trainer wenden können bei Fragen:

Junioren A-C: **Ismail Bitterli**

Junioren D-G, Spielerneuanmeldung, Spielerwechsel, Spielerlisten, Organisatorisches:

**Robi Fekete**

Finanzen: **Felice Galetta**

Juniorenkonzept: **Ismail Bitterli, Franco Locher**

Spielbetrieb: **Rolf Schneider**

Sponsoring: **Jan Reitner**

Schlüssel: **Juan Carlos Germann**