



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



HEUTE.FÜR.MORGEN – Ligaspezifisches Angebot – Youth League

Konzept-Ausbau ab 2023



Trainingsbesuch



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Beobachtungsaufträge

- **Spiel- und Ausbildungsphilosophie SFV**
 - Welche Spielphase? Welche Zone?
 - Welcher Trainingsschwerpunkt?
- **Ausgewählte Übungen / Spielformen**
 - Organisation / Regeln
 - Variation +/- (Rad des Spiels)
- **Coaching**
 - Welche Coachingschwerpunkte wurden gewählt?
 - Wie war das Coaching?



Zone

1

2

3 BOX

Umsetzung

Spiel aufbauen

- Breite nutzen & präzise Pässe mit Variation kurz, lang oder diagonal
- Initiative der Innenverteidiger und Einbezug der zentralen Mittelfeldspieler
- Freilaufbewegungen, Orientierung, Signale erkennen
- Einen «Zielspieler» einbeziehen
- Den freien Raum erkennen und nutzen; Pass oder Dribbling in Zone 2

Wenn nicht möglich, dann:

- Vorbereitete lange Bälle vertikal, mit dem Ziel Ballgewinn (2. Ball)

Spiel bestimmen

- Spiel zwischen den Linien (Vertikalpass) mit Dreiecks- und Rhombusbildung (Einbezug der Stürmer)
- Gegner fixieren im 1:1, Spielverlagerung (Diagonal) oder Dribbling in den freien Raum
- Dosierte, präzise Pässe und Timing der Freilaufbewegungen (zentrale Mittelfeldspieler und Aussenspieler)
- Vertikales Spiel, «Zielspieler» finden
- Räume schaffen und besetzen, Signale erkennen

Angriff abschliessen

- Den freien Raum nutzen, um in Richtung gegnerisches Tor zu gelangen und abzuschliessen
- Kombinationsspiel mit hoher Intensität: Doppelpass, Hinterlaufen, Kreuzen, Virgola, Spiel über Dritte (Lösungen im Rücken der gegnerischen Abwehr finden)
- Besetzung der Box: Entschlossenheit und Qualität im Abschluss, um das Tor zu erzielen
- Sprints, Signale erkennen
- 1:1

Ausgewählte Übungen / Spielformen



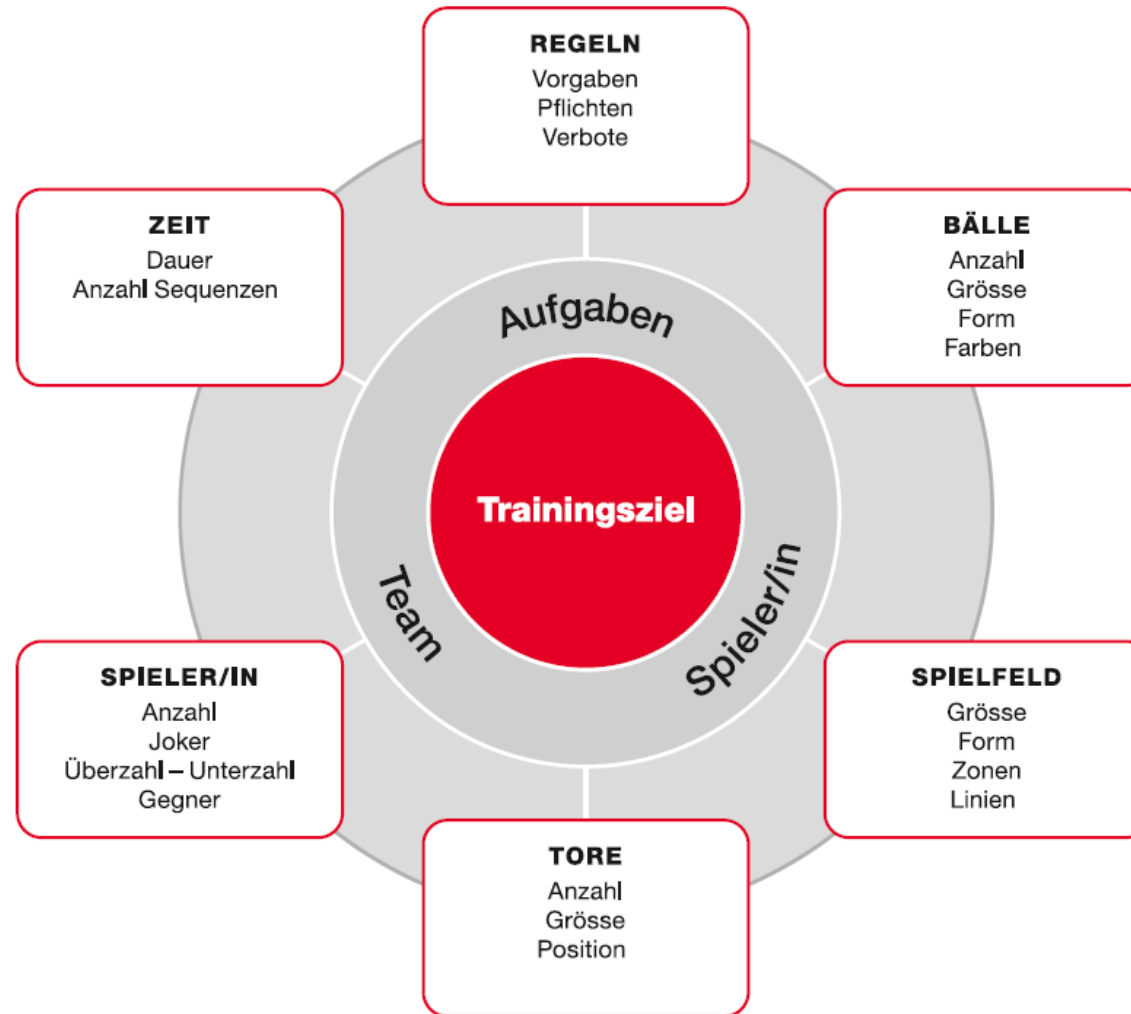
Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



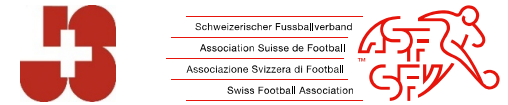
- Organisation und Regeln
 - Spielfeldgrösse
 - Genügend Bälle
 - Positionen der Trainer
 - Klare Regeln
- Variationen +/- (Rad des Spiels)
 - Anpassung der Übung: Schwieriger oder leichter?
- Ausgewählte Übungen / Spielformen
 - Stärken und Schwächen der gewählten Übungen und Spielformen



Das Rad des Spiels



Coaching



- Welche Coachingpunkte wurden gewählt?
- Wann und wie fand das Coaching statt?
 - Vor / während / nach
 - Individuell / Team
 - Direkt / Indirekt (mit Fragen)
- Motivierend und positiv?
- Kommunikation ohne Worte?
- Körpersprache?
- Feedback in Ich-Botschaften
- Fragen an die Spieler / das Team gestellt?

Die Entwicklungsfaktoren im Fussball



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association





Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Spielorientiertes Training - Taktik

Grundsätze

- So spielnah wie möglich trainieren (Wettkampfbedingungen)
- Entscheidungssituationen provozieren (Raum und Zeit)
- So komplex wie es die Spielsituation verlangt und das Niveau de Spieler*innen erlaubt

- Die Trainingsformen sollen...
 - ... die Spieler*innen befähigen, im Spiel wesentliche Informationen wahrzunehmen und erfolgsversprechend zu entscheiden
 - ... die Spieler*innen befähigen Spielprinzipien situationsspezifisch anzuwenden
 - ... Spielsituationen variieren, damit die Spieler*innen Spielprinzipien erfolgreich anwenden können

Trainingsbesuch

- Diskussion mit der Trainerin
 - Alexandra Szarvas
- Fragen und Antworten



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Pause



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Die Entwicklungsfaktoren



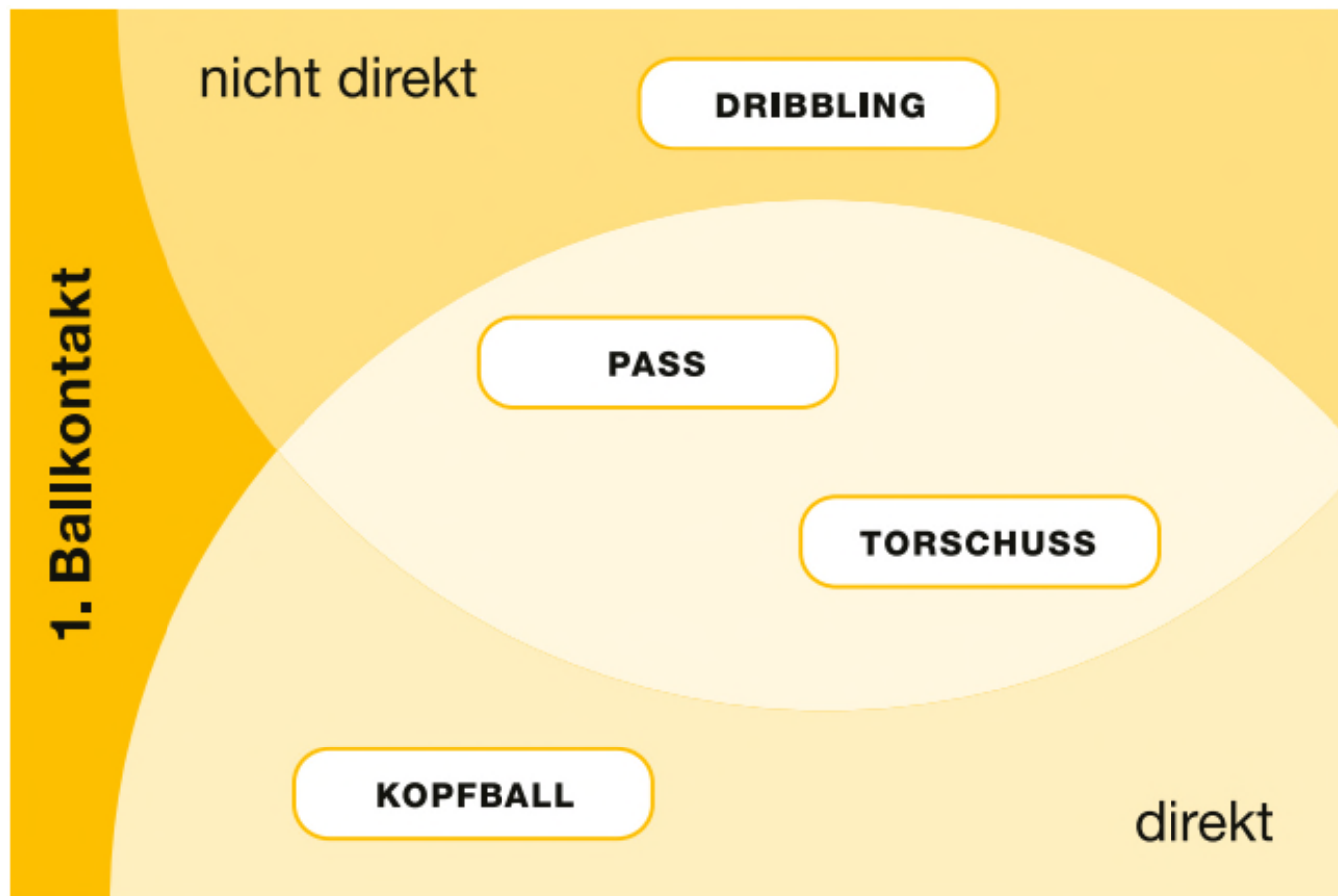
Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Entwicklungsfaktor Technik



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Der 1. Ballkontakt



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



- Jede technische Handlung beginnt mit dem 1. BK
- Er entscheidet oft über Erfolg oder Misserfolg einer Aktion
- Entscheidend dabei ist die Beurteilung von Raum und Zeit, welche eine wichtige Bedeutung im Fussball haben.
- Mit einem bewussten 1. BK wird der Ball so vorbereitet, dass das Spiel optimal fortgesetzt werden kann:
 - Ballsicherung
 - Weg vom Druck des Gegners
 - Pass in die gewünschte Richtung
 - Torschuss
 - Dribbling

Lernbaustein 1. Ballkontakt



Der 1. Ballkontakt - Coachingpunkte



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



COACHINGPUNKTE 1. BALLKONTAKT

VORORIENTIERUNG
Situation schnell erfassen und richtig entscheiden

OFFENE KÖRPERPOSITION
Optimale Spielfortsetzung ermöglichen

AUF VORDERFUSS, HOHE KÖRPERSPANNUNG
Schnell reagieren und im Gleichgewicht bleiben

FIXIERTES FUSSGELENK
Der Ball macht, was ich will

KLARE IDEE VERFOLGEN
Spiel beschleunigen und Druck erzeugen
Aus Druck befreien und Ball sichern

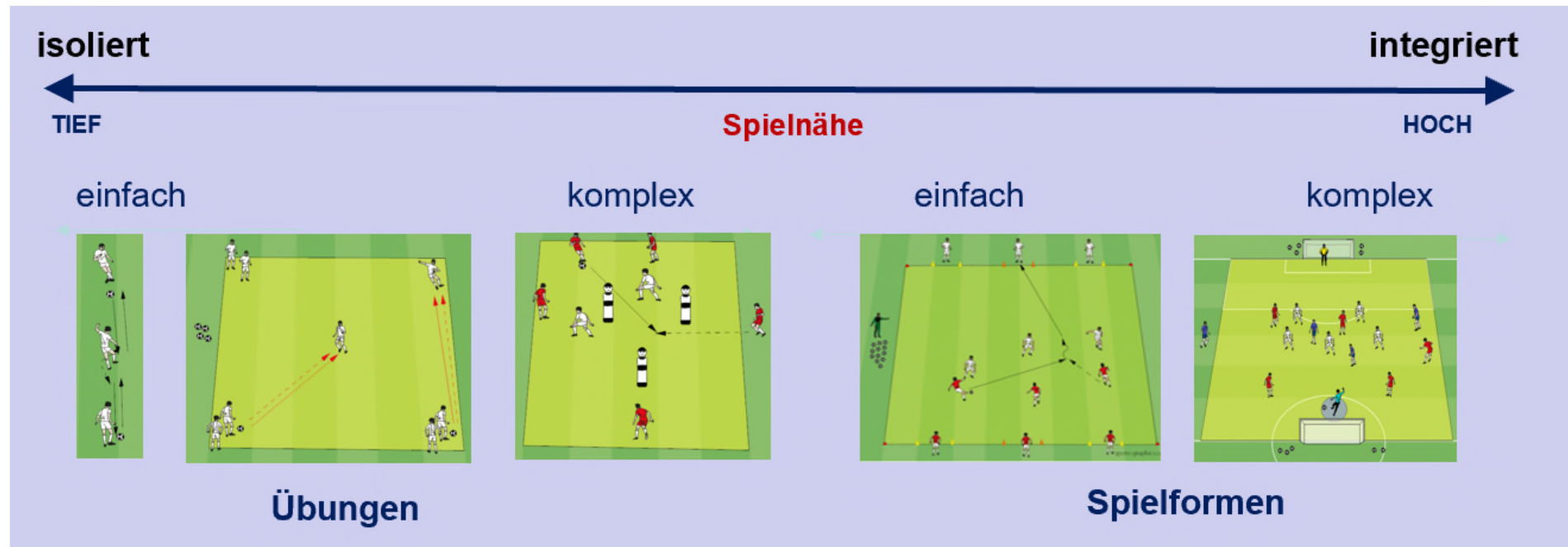
Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Spielorientiertes Training - Technik

Grundsätze

- Spielnah, wenn immer möglich mit Entscheidungssituationen
- Genügend Wiederholungen
- Vom Einfachen zum Schwierigen

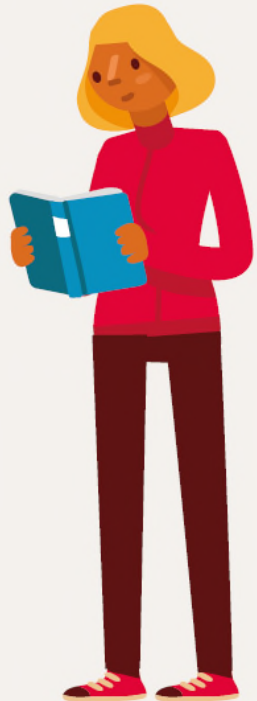




Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Entwicklungsfaktor Persönlichkeit



HALTUNG
WISSEN
KOMMUNIKATION

SICH
KONTINUIERLICH
WEITER-
ENTWICKELN

EIGENE
AKTIVITÄTEN
WEITER-
ENTWICKELN

SICH AKTIV
IN DEN VEREIN
EINBRINGEN

SCHLÜSSELPERSONEN
UND -ORGANISATIONEN
EINBEZIEHEN

UND EFFIZIENT
FÜHREN

STELLEN UND
RÜCKMELDUNGEN
GEBEN



GESTALTEN UND
TEAM STÄRKEN

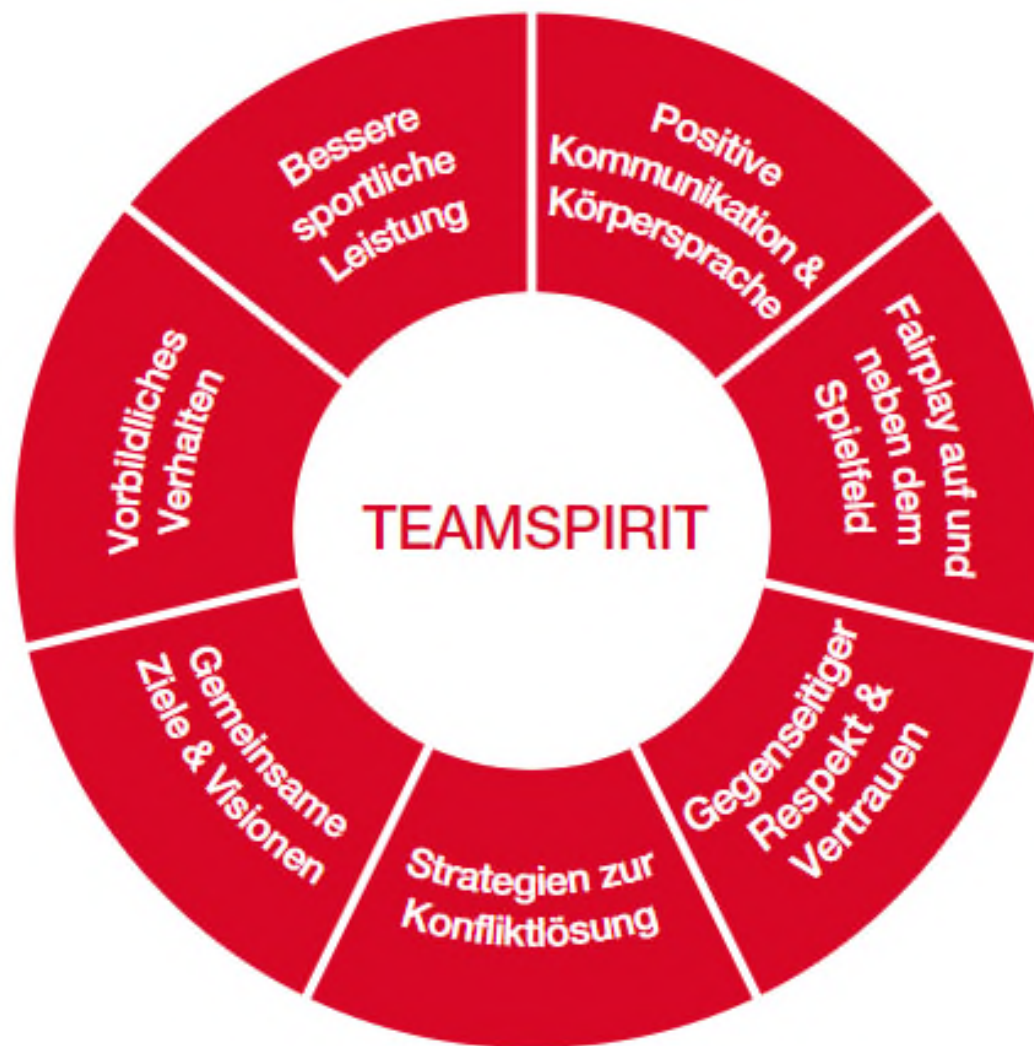
TEAMSPIRIT



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



TEAMSPIRIT



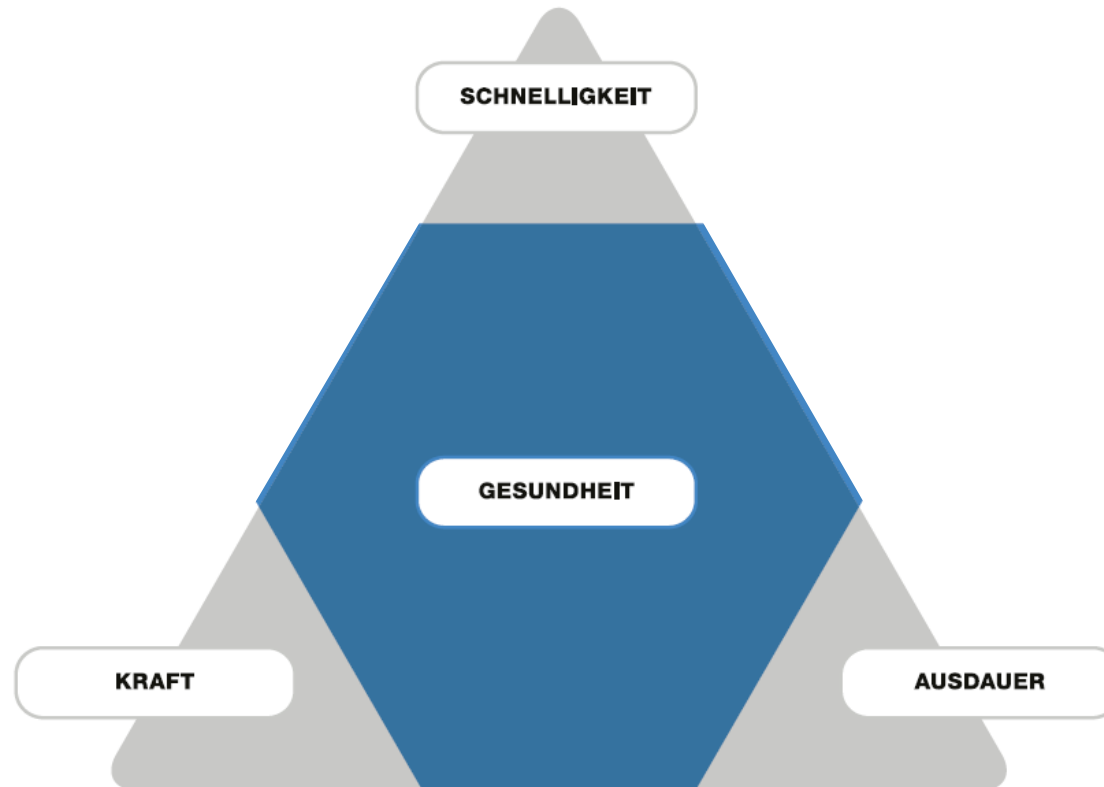
Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



Entwicklungsfaktor Athletik



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association

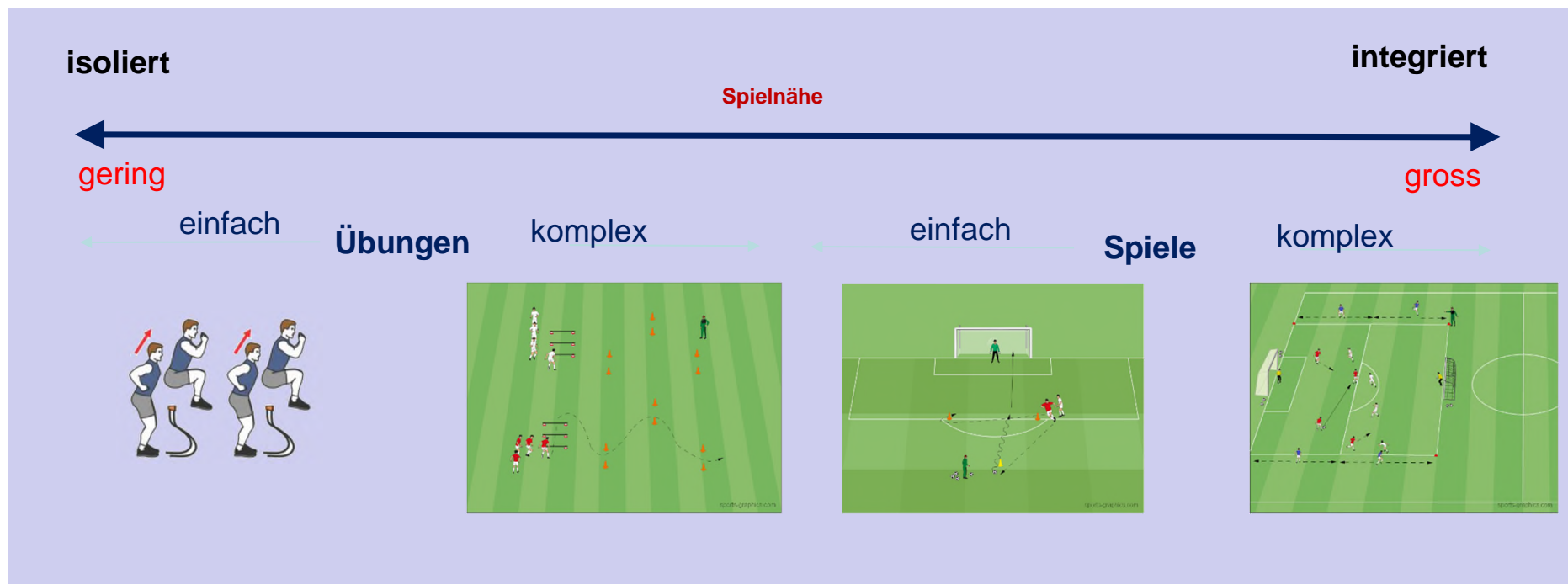




Spielorientiertes Training - Athletik

Grundsätze

- Wir wollen explosive, ermüdungsresistente Spieler*innen mit guter Körperstabilität
- Beachte die Erholungszeiten je Faktor!





Das neue Trainingsschema

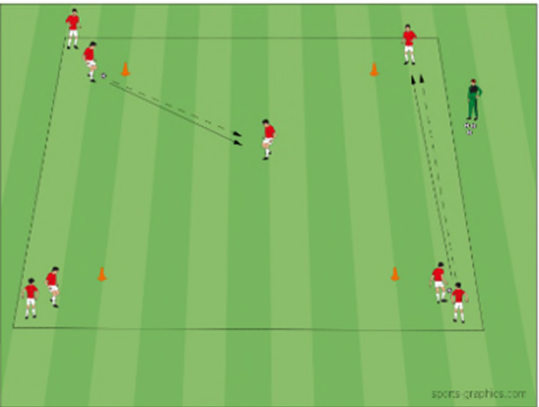
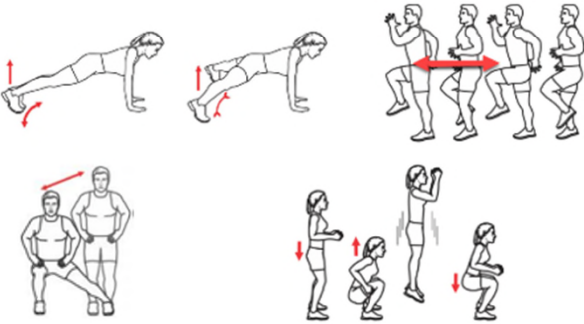
	EINSTIEG	HAUPTTEIL		ABSCHLUSS
	Aufwärmen → Explosivität	Spielformen und unterstützende Übungen	Spiel	Ausklang
🕒	20' – 30'	30' – 45'	15' – 20'	5' – 10'
WAS?	<ul style="list-style-type: none">- TA/TE/PE- AT – Prävention- AT – Explosivität	<ul style="list-style-type: none">- TA/TE/AT/PE- Fussball spielen lernen- Fussball spielen		<ul style="list-style-type: none">- Cool-down- Mobilität- Austausch
WIE?	<ul style="list-style-type: none">- Motivierend- Progressiv- Angepasst	<ul style="list-style-type: none">- Bedürfnisorientiert- Zielorientiert- Spielorientiert		<ul style="list-style-type: none">- Rituell- Beruhigend- Entspannend
WOZU?	<ul style="list-style-type: none">- TA/TE – Vorbereitung- AT – Körperliche Vorbereitung- PE – Aufbau der Leistungsbereitschaft	<ul style="list-style-type: none">- Förderung der Freude am Fussball- Entwicklung der Fussballkompetenzen- Ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit		<ul style="list-style-type: none">- Erholung- Erhaltung der Mobilität- Emotionaler Ausgleich



Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association

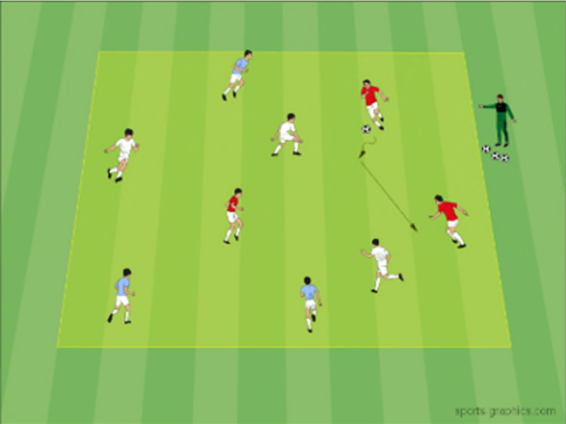
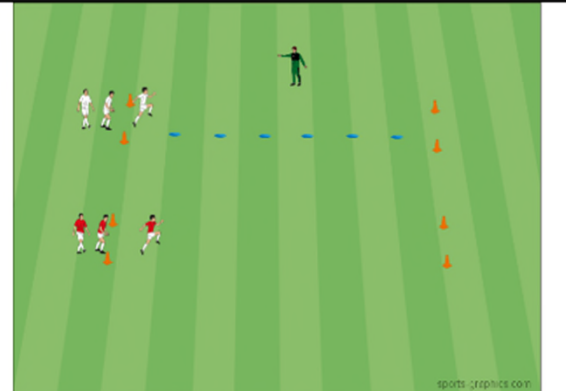


Beispiel Einstieg: 1. BK und Pass

Aufwärmen	Beschreibung	Coaching
	<p>Reihenfolge des Passes Der Spieler spielt den Ball und folgt ihm. Er wählt frei, wohin er spielen will</p> <p>Variante: - mit 1 Ball - er folgt seinem Ball nicht und bewegt sich frei, aber alle 5 Positionen müssen immer besetzt sein</p>	<p>Unterstützung dynamisch Rhythmuswechsel nach dem Pass</p> <p>Distanz: je nach Niveau der Spieler Wiederholzeit: 1 Min. bis 1 Min. 30 Pause (Wiederholungen): Präventionsübungen Serie: 4 bis 5</p>
Prävention	Beschreibung	Coaching
	<ul style="list-style-type: none">• "Hampelmann" in der Liegstütze• Skipping vorne / hinten• Seitliche Kniebeuge oder seitlicher Ausfallschritt• Sprung aus der vollen Hocke	<p>Wiederholung: je nach Übung - 20 bis 30 Sekunden. - 2 bis 4x pro Seite</p> <p>Serien : 2</p>



Beispiel Einstieg: 1. BK und Pass

TE/TA/PE	Beschreibung	Coaching
	<p>2 Teams spielen zusammen gegen 1 Team Die Mannschaft, die den Ball verliert, verteidigt ihrerseits</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none">- Die Grösse des Spielfeldes verändern- maximale Anzahl Ballkontakte festlegen	<p>Feldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler Dauer: 1 Min. 30 bis 2 Min. 30 je nach Anzahl der Spieler Serie: 3 bis 4</p>
Explosivität	Beschreibung	Coaching
	<p>Prellstufen, TE-Elemente :</p> <ul style="list-style-type: none">- Anlage des Fusses- gestrecktes Knie- Platzierung des Beckens- in die Höhe und Länge stossen <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none">- Markierungen auf dem Boden legen	<p>Wiederholungen: 2x 6 bis 8 Schritte (3-4x pro Bein) Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 2 Pause (Serie): 1 Min. 30 Volumen: 24 bis 32 Sprünge</p>

Abschluss



HERZLICHEN
DANK

MERCI BEAUCOUP!

Grazie!