

# Junioeren - Sportkonzept FC Zuzwil



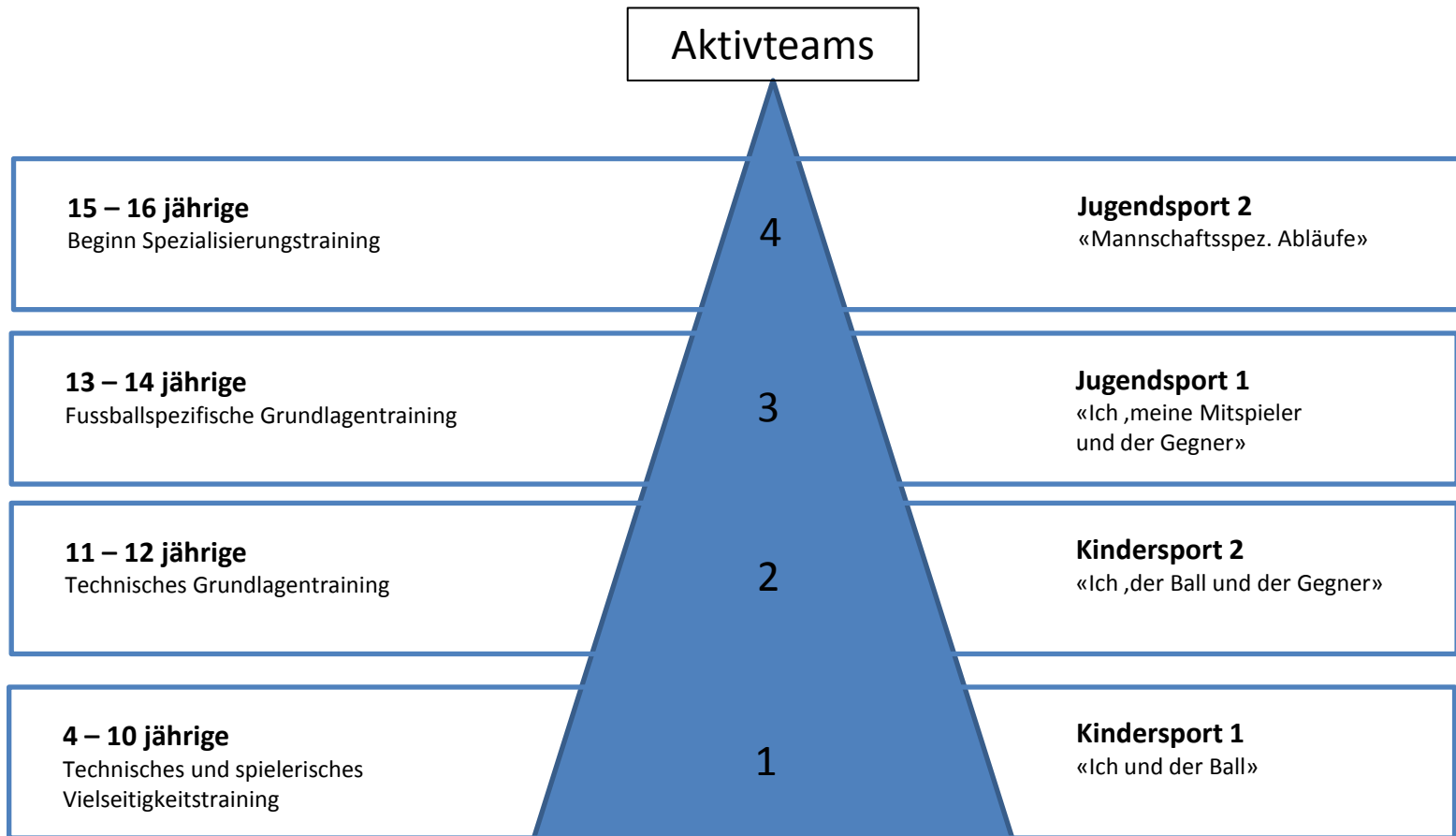
Kinderfussball KiFu / Juniorenfussball JuFu



# Konzept

In gezielten Schritten trainieren

Der FC Zuzwil stellt die individuelle und altersgerechte Ausbildung der jungen Fussballer/innen in den Vordergrund

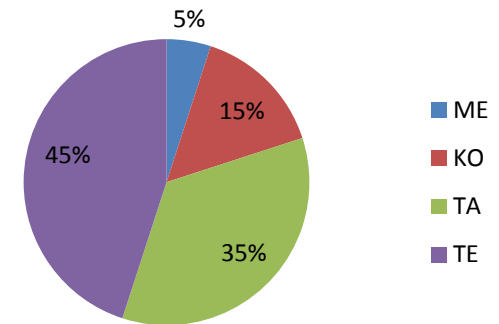




# Sportliche Konzept

## Ausbildungsstufe 1 – Kindersport 1 4- bis 10-Jährige

Die ersten Eindrücke vom Üben und Spielen in den Vereinen entscheiden meistens darüber, ob ein Kind weiter mit Begeisterung Fussball spielt und langfristig dabei bleibt. Die Freude soll durch vielseitige und interessante Bewegungsaufgaben und vor allem durch viele Kleinspielformen in den Trainingsalltag integriert werden.



«Ich und der Ball»

TE: Den Ball kennen lernen und beherrschen.

TA: Polysportives Training mit verschiedenen Spielformen.

KO: Fördern der Bewegungsvielfalt.

ME: Anregung zum vielfältigen Handeln.

Leitlinien für Trainer:

- Kleine Gruppen, viele Wiederholungen, vom Einfachen zum Schwierigen.
  - Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken.
  - Beidfüssigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern.
  - In jeder Situation Vorbild für die Jugendlichen sein.
- Leitlinien für Trainer:

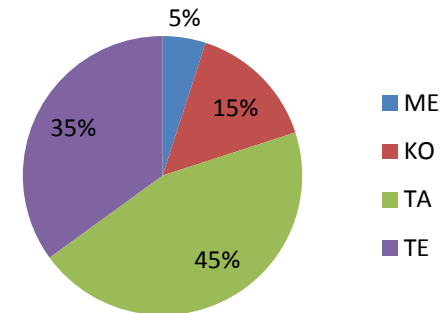
TE: Technik - TA: Taktik - KO: Kondition - ME: Mental



# Sportliche Konzept

## Ausbildungsstufe 2 – Kindersport 2 11- bis 12-Jährige

Im Training dominiert das freie Fussballspielen in kleinen Gruppen.  
Es soll die Spielfreude und Kreativität der Kinder gefördert werden.  
In dieser Stufe wird die Basistechnik erlernt.



«Ich, der Ball und der Gegner»

TE: Ballbehandlung vertiefen.

TA: 1:1 offensiv und defensiv.

KO: Koordinationstraining für hohe und schnelle  
Schrittfrequenzen.

ME: Ehrgeiz wecken um Bewegungen zu perfektionieren.

Leitlinien für Trainer:

- Kleine Gruppen, viele Wiederholungen, vom Einfachen zum Schwierigen.
  - Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken.
  - Beidfüssigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern.
  - In jeder Situation Vorbild für die Jugendlichen sein.
- Leitlinien für Trainer:

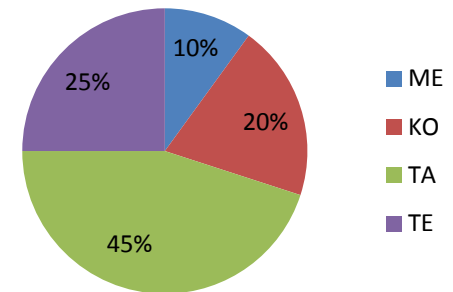
TE: Technik - TA: Taktik - KO: Kondition - ME: Mental



# Sportliche Konzept

## Ausbildungsstufe 3 – Jugendsport 1 13- bis 14-Jährige

Schnelle und geschickte Bewegungen sind gefordert und die systematische Grundausbildung im 9er Fussball soll das Fundament für den 11er Fussball legen



«Ich, der Ball und der Gegner»

TE: Pass- und Kombinationsspiel.

TA: Von der Einzel- zur Mannschaftstaktik.

KO: Laufdynamik und Körperstabilisation fördern.

ME: Bereitschaft zum Leistungssport.

Leitlinien für Trainer:

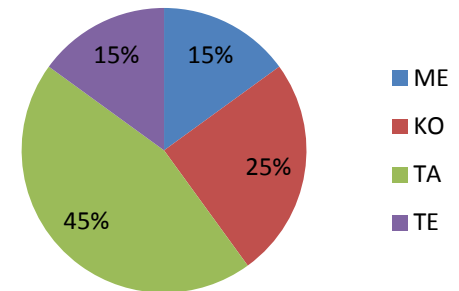
- Individuelle entwicklungsunterschiede beachten.
- Taktische Grundformen für eine Raumorientierung und Raumaufteilung vermitteln.
- Kommunikation fördern.
- Unterschiedliche Spielerpositionen fördern

TE: Technik - TA: Taktik - KO: Kondition - ME: Mental



# Sportliche Konzept

Ausbildungsstufe 4 – Jugendsport 2  
15- bis 16-Jährige



«Ich, der Ball und der Gegner»

TE: Technik unter Druck.

TA:.

KO:.

ME: Bekennung zum Leistungssport.

Leitlinien für Trainer:

a) .

b) .

c) .

d) .

TE: Technik - TA: Taktik - KO: Kondition - ME: Mental



# Ausbildungspunkte

Thema	Junioren/innen G - F
Technik	Grundlagen wie: -Ballführen -Passen (Innerrist) -Dribbling -beidfüssig -Torschuss
Taktik	-Verhalten Mannschaftsspieler -freistellen -verhalten 1:1 üben, -decken -Tore erzielen
Sozial	-Umgangsformen gemäss Leitbild FC Zuzwil -Identifikation mit dem Verein fördern -Freude am Spiel vermitteln
Theorie	Stufengerecht
Lauftraining	Golden 8 (Aufbau)
Kondition	spielerisch
Allgemeines	-GAG-Methode -Koordinative Fähigkeiten schulen -Spielerinnen spielen auf allen Positionen



# Ausbildungspunkte

Thema	Junioren/innen E
Technik	Grundlagen wie: -Ballführen -Jonglieren -Passen (Innerrist) -Dribbling -Finten -Curver -beidfüssig -Torschuss -Einwurf  Vierer-Drill
Taktik	-Verhalten als Einzel- und Mannschaftsspieler -freistellen -verhalten 1:1 üben, später 2:1 etc. -decken -Tore erzielen -Tore verhindern
Sozial	-Umgangsformen gemäss Leitbild FC Zuzwil -Identifikation mit dem Verein fördern -Freude am Spiel vermitteln
Theorie	Stufengerecht
Lauftraining	Golden 8 (Aufbau)
Kondition	spielerisch
Allgemeines	-GAG-Methode -Koordinative Fähigkeiten schulen -Spielerinnen spielen auf allen Positionen





# Ausbildungspunkte

Thema	Junioren/innen D
Technik	Verfeinerung -Intensität aus der Stufe E steigern -Ball an- und mitnahme (aus der Bewegung)  Vierer-Drill
Taktik	-Verfeinerung -offensiv, defensiv (schieben und Positionen halten) -Verhalten 1:1, 2:1, 3:1, 2:2 (Grundlagen nach J+S)
Sozial	-Umgangsformen gemäss Leitbild FC Zuzwil -Identifikation mit dem Verein fördern
Theorie	Stufengerecht -Regelkenntnisse -Fairplay fördern -Leistungsbereitschaft fördern
Lauftraining	Golden 8 weiterführen / verfeinern (auf korrektes Ausführen achten)
Kondition	--
Allgemeines	-GAG-Methode -Koordinative Fähigkeiten -Spielerinnen spielen auf allen Positionen -Körperstabilisation nach SUVA



# Ausbildungspunkte

Thema	Junioren/innen C
Technik	<ul style="list-style-type: none"> <li>-alle Übungen unter hoher Intensität</li> <li>-unter Druck üben</li>   <li>-Kopfball einführen</li>   <li>Vierer-Drill</li> </ul>
Taktik	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Raumaufteilung üben (4-Torspiel)</li> <li>-mentales Training</li> <li>-Verantwortung übernehmen</li> <li>-rasches aufrücken der Abwehr</li> <li>-aggressives Angriffspressing</li> <li>-Verhalten 1:1, 2:1, 3:1, 2:2 (Grundlagen nach J+S)</li> </ul>
Sozial	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Umgangsformen gemäss Leitbild FC Zuzwil</li> <li>-Identifikation mit dem Verein fördern</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stufengerecht</li> <li>-Regelkenntnisse</li> <li>-Fairplay fördern</li> <li>-Leistungsbereitschaft fördern</li> </ul>
Lauftraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>Golden 8 +</li> <li>Lauftraining</li> </ul>
Kondition	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Schnellkraft</li> <li>-Reaktion</li> <li>-Antritt (Intervall)</li> </ul>
Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Muskelaufbau</li> <li>-Körperstabilisation nach SUVA</li> </ul>



# Ausbildungspunkte

Thema	Junioren B
Technik	<ul style="list-style-type: none"> <li>-alle Übungen steigern</li> <li>-Ballbeherrschung unter Druck schulen</li> </ul> <p>Vierer-Drill</p>
Taktik	<ul style="list-style-type: none"> <li>-flexibles Verhalten (3-er, 4-er Kette)</li> <li>-Raumdeckung</li> <li>-mentales Training</li> <li>-Flügelspiel, Angriffsauslösung, Spielaufbau über die Seiten</li> <li>-Verhalten 1:1, 2:1, 3:1, 2:2, 3:3, 4:4 (Grundlagen nach J+S)</li> </ul>
Sozial	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Umgangsformen gemäss Leitbild FC Zuzwil</li> <li>-Identifikation mit dem Verein fördern</li> <li>-ausgewogenes, interessantes Training</li> </ul>
Theorie	Stufengerecht
Lauftraining	Golden 8+ Lauftraining
Kondition	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Schnellkraft</li> <li>-Reaktion</li> <li>-Antritt (Intervall)</li> </ul>
Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Muskelaufbau</li> <li>-Körperstabilisation nach SUVA</li> </ul>