



# SPIEL- & AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE FÜR DEN JUNIORENFUSSBALL

*C, B und A-Junioren*



---

*Das Spiel- & Ausbildungskonzept Juniorenfußball bildet den Abschluss und zugleich den Übergang in den Aktivfußball. Das Nachschlagewerk soll dem Verein als vereinseigenes Spiel- und Ausbildungskonzept dienen, in dem eigene Ideen und Vorstellungen Platz haben sollen.*

---



## Inhaltsverzeichnis

1	Unsere Werte .....	3
2	Unsere Vision .....	3
3	Unsere Grundsätze .....	4
4	Methodische Grundsätze .....	5
5	Unsere Schwerpunkte .....	6
5.1	<b>C-Junioren</b> .....	6
5.2	<b>B-Junioren</b> .....	6
5.3	<b>A- Junioren</b> .....	6
6	Unsere Spielsituationen .....	7
6.1	<b>«Den Ball erobern»</b> .....	7
6.2	<b>«Tore verhindern»</b> .....	7
6.3	<b>«Tore vorbereiten»</b> .....	8
6.4	<b>«Tore erzielen»</b> .....	8
7	Übersicht der Spielprinzipien .....	9
7.1	Spielprinzipien grafisch dargestellt .....	10
7.2	Erklärung der Spielprinzipien .....	10
8	Unsere Spielpositionen .....	13
9	Unsere Verständigung.....	14
10	Unser Trainingsschema .....	15



## 1 Unsere Werte

Steht im Kinderfussball das Kind im Zentrum, so geht es im Juniorenfussball um das Verhalten in der Gruppe. Jugendliche sollen Aufgaben erhalten, um in der Gruppe integriert zu werden. Je mehr die Jugendlichen das Auftreten und den Stil einer Gruppe mitprägen, desto mehr wird sie zu «ihrer Clique».

- Wir vermitteln Freude und Spass am Fussballspielen
- Wir leben einen respektvollen Umgang miteinander
- Wir unterstützen uns gegenseitig – Teamgeist leben
- Wir sind uns der Vorbildfunktion und Verantwortung bewusst – daher leben und fordern wir unsere Verhaltens- und Umgangsformen ein
- Wir sind immer gut vorbereitet um die methodischen Grundsätze optimal umzusetzen
- Mit unsere Übungsauswahl fördern wir das Selbstvertrauen der Jugendlichen
- Eine offene Kommunikation ist uns wichtig

---

Wir betrachten die Jugendlichen ganzheitlich und fördern auch Lebens- und Entwicklungsfelder über den Sport hinaus.

---

## 2 Unsere Vision

Im Umgang mit unseren Junioren wollen wir besonders auf folgende Punkte achten:

- Den Junioren Freude am Spiel vermitteln und dieser Freude auch Ausdruck geben zu dürfen.
- Die Junioren zu akzeptieren und sie als eigenständige Menschen zu respektieren.
- Die Junioren zu führen, zu fordern und zu fördern sowie Leistungsfortschritte regelmässig zu überprüfen.

Wir fördern den partnerschaftlichen Dialog zwischen Trainern und Spielern, führen eine handlungs- und lernwirksame Kommunikation mit dem Ziel der Leistungsoptimierung und positiven Persönlichkeitsentwicklung der Spieler.

---

*Mit diesem Basiskonzept muss sich jeder Trainer im Juniorenfussball auseinandersetzen.*

---



### 3 Unsere Grundsätze

Aus dem Spiel heraus entwickeln wir einzelne Fertigkeiten auf der entsprechenden Altersstufe. Wir unterscheiden zwei Spielphasen:

- Wir haben den Ball.
- Der Gegner hat den Ball.

Aus diesen beiden Spielphasen ergeben sich die vier Spielsituationen «Tore vorbereiten, Tore erzielen, den Ball erobern und Tore verhindern». Im Juniorenfußball gilt es nun, die vier Spielsituationen immer wieder im Wechsel zu schulen, um so das Umschaltspiel zu festigen. Die Spielprinzipien müssen bewusst den vier Spielsituationen zugeteilt werden, damit die Spieler eine klare Vorstellung vom Spiel erhalten.



Grafik aus Kinderfußball-Konzept SFV, Seite 9



## 4 Methodische Grundsätze

Folgende Grundsätze sollen bei der Arbeit mit Jugendlichen berücksichtigt werden:

- Der Trainer soll sich für die Anliegen der Jugendlichen interessieren, auch über das Sportliche hinaus.
- Der Trainer soll die Jugendlichen fordern. Er soll die Trainingsbelastungen an die individuellen psychischen und physischen Voraussetzungen und an die Belastbarkeit der Jugendlichen anpassen.
- Um die Qualität im Training hoch zu halten, braucht es eine richtige Einstellung der Jugendlichen. Mit der nötigen Aufmerksamkeit und Konzentration ist es unser Ziel, die Jugendlichen zur Selbständigkeit zu führen. Disziplin und eine gute Organisation unterstützt uns in diesem Bereich.
- Ein gutes Coaching des Trainers ist die Grundlage für den Erfolg.
  - Eine gute Demonstration ist oft hilfreicher als langes Erklären. Visuell arbeiten ist hilfreicher.
  - Eine ungenügend ausgeführte Übung braucht eine bestimmte Korrektur. Die Coachingpunkte unterstützen uns bei der Arbeit. Das Coaching hat immer einen Bezug zum Spiel.
- Das Spiel steht im Zentrum. Jede Übungssequenz können die Spieler einem Spielprinzip zuordnen.
- Der Trainer muss die Lernziele (Spielprinzipien) klar formulieren.
- Der Trainer muss wissen, dass im Wettkampf nur jenes beherrscht werden kann, was auch im Training oft und erfolgreich, auch unter erschwerten Bedingungen (z.B. Technik unter Druck), geübt worden ist.



## 5 Unsere Schwerpunkte

Die kollektive Ausbildung hat im Juniorenfußball zentrale Bedeutung. Nun gilt es, das Gelernte in den verschiedenen Spielsituationen intuitiv anzuwenden. Aus diesem Grund ist es wichtig, immer spielnah zu trainieren.

### 5.1 C-Junioren

Auf der Stufe der C-Junioren soll durch die Trainingsübungen veranschaulicht werden, dass die vier Spielphasen durch unsere Spielprinzipien bestimmt werden. Somit erhalten die Jugendlichen ein Bild von unserem Spiel. Durch die entsprechenden Übungs- und Spielformen soll mit den Jugendlichen die erfolgreiche Umsetzung der Prinzipien geschult werden.

### 5.2 B-Junioren

Nun gilt es die Spielprinzipien zu verfeinern und miteinander abzustimmen. Nicht in jeder Phase des Spiels haben alle Spielprinzipien den gleichen Stellenwert. Der Trainer soll die Jugendlichen dazu befähigen, unterschiedliche Phasen des Spiels zu erkennen und entsprechend darauf zu agieren.

### 5.3 A-Junioren

Auf der letzten Ausbildungsstufe soll den Jugendlichen aufgezeigt werden, wie mit dem Beherrschen der Spielprinzipien auf den Gegner eingewirkt werden kann. Spiele sollen dominiert werden, schlechte Spielphasen sollen überbrückt werden mit der richtigen Priorisierung des Spielprinzips und Spiele sollen auch resultatmässig erfolgreich bestritten werden.



## 6 Unsere Spielsituationen

### 6.1 «Den Ball erobern»

Erforderlich ist ein konsequentes und kollektives Auftreten. Dies basiert auf einem klaren und lautstarken Coaching.

Die Spieler sollen nach jedem Ballverlust versuchen, Druck auf den ballführenden Gegner auszuüben. Dies muss innerhalb weniger Sekunden erfolgen. Das «Ball jagen», wie es auch genannt wird, soll bis zum Fehler des Gegners (Ballverlust), aber nur maximal 10 Sekunden, ausgeführt werden. Nach erfolglosen 10 Sekunden soll die ganze Mannschaft hinter den Ball gelangen, um so die eigene Zone zu verteidigen.

- Die Mannschaft muss bereits in der Offensive defensiv denken und organisiert sein für einen allfälligen Ballverlust (3-1 Prinzip).
- Jeder Spieler muss im Moment des Ballverlusts direkt von Angriff auf Verteidigung umschalten und verteidigend mitdenken und lenken.
- Die Reihen müssen dicht beieinander sein (kompakt).
- Die Spieler müssen lernen, nach vorne zu verteidigen.

### 6.2 «Tore verhindern»

Ist es nicht möglich, innerhalb der 10 Sekunden nach Ballverlust den Ball zu erobern, zieht sich die Mannschaft geschlossen hinter den Ball zurück, um die eigene Zone zu verteidigen.

- Das Spiel muss verzögert werden, damit alle Spieler hinter den Ball gelangen.
- Kommen nicht alle Spieler hinter den Ball, muss der Gegner auf der Ballseite gedoppelt werden.
- Durch einen kompakten Abwehrblock schieben wir auf die Ballseite und setzen den ballführenden Spieler immer unter Druck (Wichtig: doppeln).
- Spielt der Gegner bei Ballbesitz in seine eigene Spielhälfte zurück, wollen wir aufschliessen und wenn möglich den Ball erobern.
- Das-nach-vorne-Verteidigen der Mannschaft ist auch in dieser Spielsituation sehr wichtig. Zu beachten ist dabei das Aufschliessen der eigenen Reihen, das gegenseitige Coaching und die richtige Einschätzung der Situation.



### 6.3 «Tore vorbereiten»

Bei Ballgewinn in der gegnerischen Hälfte soll die erste Aktion nach vorne gehen. Dies kann ein Tempodribbling Richtung gegnerisches Tor, ein schneller Pass in die Tiefe oder das Ballführen in den freien Raum sein. Die Handlungen sind nicht zwingend mit einem Abschluss verbunden, doch sie dienen dazu, dem Gegner seine defensive Organisation zu verunmöglichen.

In der eigenen Hälfte wollen wir den Ball sichern. Es ist unser Bestreben mit dem Ball Aktionen zu kreieren:

- Immer Situationen schaffen, in denen ein Dreiecksspiel möglich ist. Dabei geht Spielen in die Tiefe vor Spielen in die Breite. Bei dem Dreiecksspiel möglichst versuchen, den dritten Mann anzuspielen.
- Abwechselnd kurzes/langes Spiel. Beim Spiel in die Breite folgt immer wieder das Spiel in die Tiefe (2x nacheinander in die Breite – Gefahr Pressing).
- Im Aufbauspiel ist ein Ballverlust zu vermeiden. Zuspiele müssen einfach und klar sein. Jeder Spieler im Ballbesitz hat die Möglichkeit, rückwärts zu spielen.
- Um in den Abschluss zu gelangen, müssen unsere Spieler die freien Räume in der Tiefe attackieren. Durch ein ständiges «Kommen-Gehen» und «Gehen-Kommen» der Aussenpositionen öffnen wir in der Vertikalen wie auch der Horizontalen den nötigen Raum. Dazu benötigen die Spieler die Fähigkeit, sich in verschiedenen Linien zu bewegen. Bei der Angriffsauslösung muss die Mannschaft sofort aus der eigenen Spielhälfte aufrücken (Coaching).

### 6.4 «Tore erzielen»

Unter Tore erzielen verstehen wir im Juniorenfußball ein konsequentes Abschlussverhalten im 16er. Die Spieler nehmen jede Möglichkeit wahr, um in den Abschluss zu kommen. Ebenso wichtig sind die Bewegungen und Läufe zum Tor hin. Auf diese Weise gelingt es den Spielern, aus den einzelnen Abschlussmöglichkeiten, Torchancen zu kreieren und Tore zu erzielen.



## 7 Übersicht der Spielprinzipien

	Wir haben den Ball.	Der Gegner hat den Ball.
<b>Individuell</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siegermentalität</li> <li>• Ballmitnahme und Pass im Positionsspiel</li> <li>• Konsequentes Abschlussverhalten (16er besetzen)</li> <li>• Laufbereitschaft (Räume öffnen-Tiefe attackieren)</li> <li>• Torhütertraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siegermentalität</li> <li>• Zweikampfverhalten (Gegner attackieren und im 1:1 richtig unter Druck setzen)</li> <li>• Laufbereitschaft (Pressing)</li> <li>• Torhütertraining</li> </ul>
<b>Kollektiv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation von Spiel in die Tiefe und Kombinationsspiel (Dreiecksspiel)</li> <li>• Variabler Speilaufbau</li> <li>• Ballgewinn in Zone II – Offensive Handlung oder Ballbesitz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-1 Prinzip (Vorbereitung auf den Ballverlust)</li> <li>• Gegenpressing (Ball jagen) – Grundvoraussetzung kompaktes Verhalten</li> </ul>

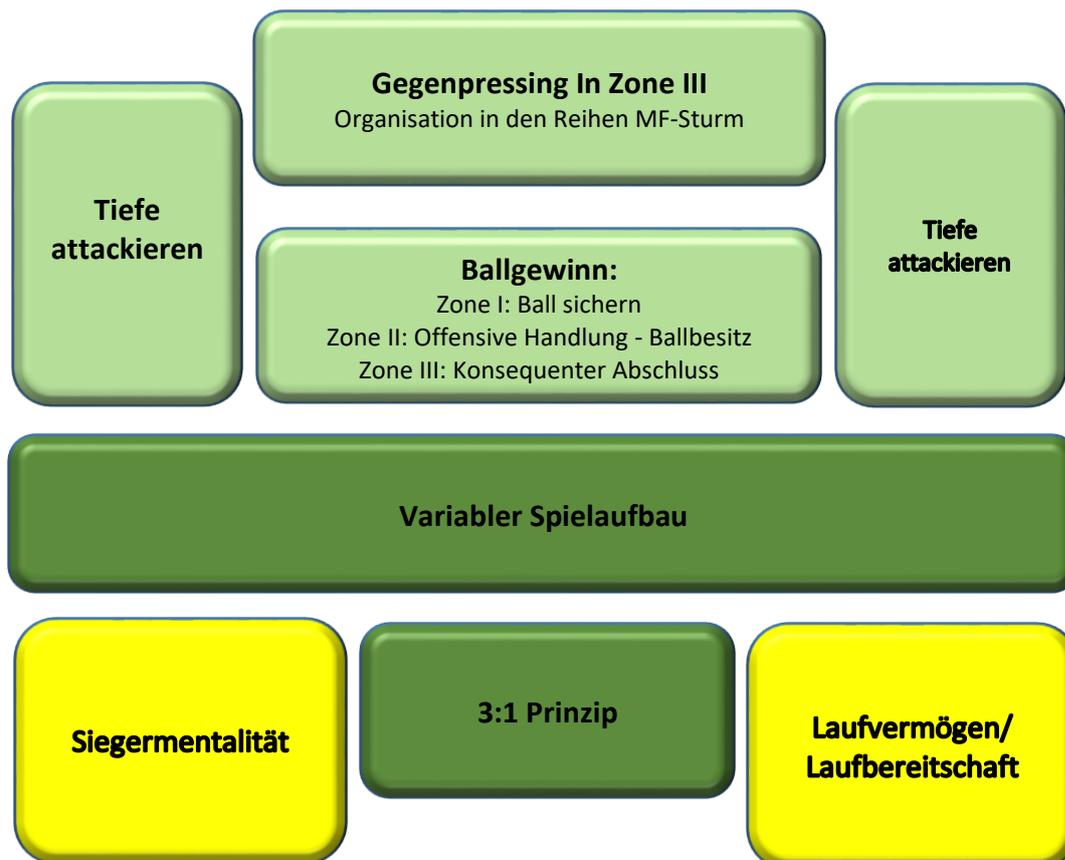
---

*Die Übersicht der Spielprinzipien dient als Basis für das tägliche Arbeiten und Handeln mit den Spielern. Den Trainern dienen die Spielprinzipien dazu, den Spielern das gleiche Spielverhalten zu erklären, das Spiel gleich zu beobachten, um dementsprechende Rückmeldungen geben zu können.*

---



## 7.1 Spielprinzipien grafisch dargestellt



## 7.2 Erklärung der Spielprinzipien

### **Gegenpressing:**

Ab der Stufe der C-Junioren sind wir mit dem 3-1 Prinzip auf einen allfälligen Ballverlust vorbereitet. Wir verteidigen nach jedem Ballverlust nach vorne. Der ballführende Gegner muss sofort unter Druck gesetzt werden. Dies muss innerhalb weniger Sekunden geschehen. Das «Ball jagen», wie es auch genannt wird, soll bis zum Fehler des Gegners (Ballverlust) aber nur maximal 10 Sekunden ausgeführt werden. Nach erfolglosen 10 Sekunden soll die ganze Mannschaft hinter den Ball gelangen, um so die eigene Zone zu verteidigen.



### **3-1 Prinzip:**

Bereits in unserem Spielaufbau ist das 3-1 Prinzip ersichtlich und somit sind wir auf einen allfälligen Ballverlust vorbereitet. Der ballentfernere Aussenverteidiger schliesst jeweils den Raum gegen das Zentrum. Bei jedem «nach Vorne verschieben» der Mannschaft in die Zonen II / III rücken die Positionen 4, 5, 6 und ballentfernte Aussenverteidiger auf und sichern mit dem 3-1 Prinzip ab.

### **Ballgewinn:**

Bei Ballgewinn in den Zonen II und III agieren wir folgendermassen:

#### Zone II

Bei Ballgewinn in Zone II soll die erste Aktion nach vorne gehen. Dies kann ein Tempodribbling Richtung gegnerisches Tor, ein schneller Pass in die Tiefe oder das Ballführen in den freien Raum sein. Diese Handlungen sind nicht zwingend mit einem Abschluss verbunden, doch sie dienen dazu, dem Gegner seine defensive Organisation nicht zu ermöglichen.

Wenn es die Spielsituation nicht erlaubt, kontrollieren wir das Spiel mit sicherem Kombinationsspiel (Dreieckspiel) in dieser Zone.

- Immer Situationen schaffen, in denen ein Dreiecksspiel möglich ist. Dabei geht Spielen in die Tiefe vor Spielen in die Breite. Beim Dreiecksspiel möglichst versuchen, den dritten Mann anzuspielen.
- Abwechselnd kurzes / langes Spiel. Beim Spiel in die Breite folgt immer wieder das Spiel in die Tiefe (2x nacheinander in die Breite – Gefahr Pressing).
- Im Aufbauspiel ist ein Ballverlust zu vermeiden. Zuspiele müssen einfach und klar sein. Jeder Spieler im Ballbesitz hat die Möglichkeit, rückwärts zu spielen.
- Bei der Angriffsauslösung muss die Mannschaft sofort aus der eigenen Spielhälfte aufrücken (Coaching).

#### Zone III

Unsere Spieler lernen situativ zu entscheiden, ob sie den Alleingang wählen oder er einen Quer-/Doppelpass spielen. Alle Spieler, die direkt in die Aktion involviert sind, suchen den direkten Weg zum Tor. Die Abschlusspositionen 1. Pfosten, Zentrum und Rückraum sind besetzt.



### **Variables Aufbauspiel:**

Wir pflegen ein variables Aufbauspiel. Dies kann ein konstruktiver Spielaufbau oder ein Chip auf die Stürmerreihe sein. Damit sorgen wir dafür, dass sich der Gegner nicht auf unser Spiel einstellen kann.

### **Tiefe attackieren**

Um in der Zone II kombinieren zu können, müssen wir in der Zone III die nötigen Freiräume in die Tiefe schaffen. Durch ein ständiges «Gehen-Kommen» bzw. «Kommen-Gehen» der Positionen 2/3 und 7/11 öffnen wir in der Vertikalen als auch in der Horizontalen den nötigen Raum. Dafür benötigen die Spieler die Fähigkeit, sich in verschiedenen Linien zu bewegen.

### **Laufvermögen / Laufbereitschaft:**

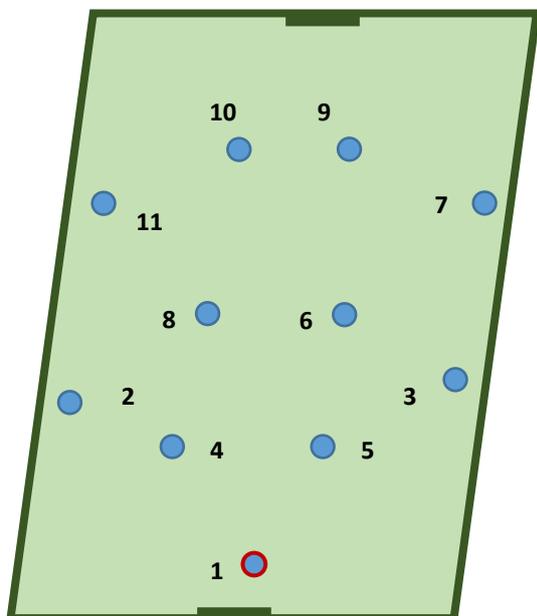
Unser Spiel beruht auf einem sehr guten Laufvermögen. Jeder einzelne Spieler bringt sich mit einer grossen Laufbereitschaft ein.

### **Siegermentalität:**

Eine unserer Stärken ist, der unbändige Wille bis zum Schluss unsere Leistung zu 100% in den Dienst der Mannschaft zu stellen.



## 8 Unsere Spielpositionen



C/B/A-Junioren:

Spiel 11 gegen 11 (4-4-2)

- Fest zugeteilte Positionen.
- Spieler auf zugeteilten Zonen einsetzen.
- Spieler müssen lernen, sich selbständig im Raum zu bewegen.

- Pos. 1: ...Organisiert die Abwehr und das defensive Mittelfeld  
...Beteiligt sich am Spielaufbau
- Pos 2/3/7/11: ...Bewegliche und lauffreudige Spieler mit Zug gegen das Tor  
...Geschicktes defensives Verhalten  
...Zweikampfstark
- Pos. 5/4: ...Position 5 organisiert die Abwehr und das defensive Mittelfeld  
...Position 5 gutes Stellungsspiel – kognitiv gut  
...Position 4 ist der kopfballstarke/zweikampfstarke Spieler
- Pos 6/8: ...Gutes Zweikampfverhalten  
...Position 6 hat gutes Stellungsspiel – kognitiv gut  
...Position 8 attackiert immer wieder die offensiven Räume –  
grosse Lafbereitschaft
- Pos 9/10: ...Gutes Abschlussverhalten – Zug aufs gegnerische Tor  
...Gute Schusstechnik  
...Anspielstation im Spielaufbau  
...Grosse Lafbereitschaft im Pressing



## 9 Unsere Verständigung

Um im Juniorenfußball dominant aufzutreten ist die Verständigung unter den Spielern ein MUSS. Nur so ist es möglich die Spielprinzipien auf einem hohen Niveau umzusetzen und miteinander Erfolg zu haben.

<b>Tempo:</b>	Im Ballbesitz mit Tempo spielen.
<b>Musst/Prallen:</b>	Keine Zeit den Ball anzunehmen. Der Ball muss direkt zurück gespielt werden.
<b>Zeit:</b>	Der Spieler kann den Ball mitnehmen – kann sich drehen.
<b>Zeit-provozier:</b>	Der Spieler kann den Ball mitnehmen und hat Zeit, um den Gegner im Raum zu provozieren.
<b>Ruhig:</b>	Dito wie Zeit-provozier, doch in hektischer Phase provoziere ich nicht.
<b>Abbrechen:</b>	Der Spieler steht einer Überzahl gegenüber und muss abbrechen oder zurückspielen.
<b>Kommt:</b>	Mitspieler im Ballbesitz wird angegriffen.
<b>Wechsel:</b>	Es soll die andere Seite ins Spiel gebracht werden.
<b>1/2:</b>	Ankündigen eines Doppelpasses.
<b>Raus:</b>	Die Abwehr aus der eigenen Zone bringen.
<b>Schieben:</b>	Bei Ballbesitz Gegner auf Ballseite schieben.
<b>Druck:</b>	Ballführenden Gegner unter Druck setzen, dass er nur noch in die Breite oder zurück spielen kann.
<b>Bleib dran:</b>	Ballführenden Gegner keine Möglichkeit mehr geben, ausser sich rückwärts zu bewegen oder zu spielen.
<b>1. oder 2.:</b>	Ersten Ball haben und am zweiten Ball dran sein.



## 10 Unser Trainingsschema

Das Training besteht aus drei Teilen.

---

### *Einleitung - Hauptteil – Ausklang*

---

Der erste Teil der Einleitung soll eine Einstimmung auf den Hauptteil sein. Mit freien Passübungen und Spielformen soll ein Bezug zum analytischen Teil geschaffen werden. Der zweite Teil ist für den physischen Akzent im Training.

Der Hauptteil wird in zwei Phasen durchgeführt. Beim analytischen Teil soll das Lektionsziel erarbeitet werden. Es soll darauf geachtet werden, dass die Übungsauswahl spielnah ist. Nur auf diese Weise gelingt es den Spielern, das Gelernte im Spiel auch anzuwenden. Zum Abschluss folgt das Spiel, welches in einer freien Form gespielt wird.

Der Ausklang wird mit einem beruhigenden Teil und einem Schlusswort beendet.

Einleitung		Hauptteil		Ausklang
<u>Aufwärmen</u>	<u>Physisch</u>	<u>Analytisch</u>	<u>Spiel</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passübung</li> <li>▪ Spielformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausdauer</li> <li>▪ Kraft</li> <li>▪ Schnelligkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Üben der Spielprinzipien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Freies Spiel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Auslaufen</li> <li>▪ Aufbauende und lobende Worte</li> <li>▪ Organisatorisches</li> </ul>
20`	20`	30`	15`	5`