



J+S Trainingshandbuch Fussball

Vertrauen – eine Grundlage

Vertrauen ist das Bindemittel, das die Partnerschaft der Vereine und Verbände, der J+S-Leiterinnen und -Leiter mit den Kantonen und mit der Institution Jugend+Sport festigt. Man traut sich gegenseitig sinnvollen Einsatz der Personen und Mittel und gute Arbeit, das heisst zielgerichteten Sportunterricht mit Kindern und Jugendlichen und bedürfnisorientierte Leiterbildung, zu.

Qualität – ein Ziel

Nicht bloss Sportunterricht soll es sein, sondern Qualität: geplant, vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet von engagierten J+S-Leiterinnen und -Leitern, dabei umsichtig begleitet und unterstützt von ihrem J+S-Coach.

Trainingshandbuch – ein Instrument

Im Trainingshandbuch halten die J+S-Leiterinnen und –Leiter die wichtigsten Daten (was, wann, wo, unter welcher Leitung?) ihres Sportangebotes fest. Im Leiterkurs, im Fortbildungskurs oder beim J+S-Coach haben sie das dazu nötige Wissen erworben. Die Planungsunterlage steht als Papierdokument zur Verfügung oder kann als Datei vom Internet heruntergeladen und am Computer bearbeitet werden (--> www.jugendundsport.ch --> Sportarten).

Für jedes von J+S anerkannte und unterstützte Sportangebot ist mindestens eine Halbjahresplanung und eine Anwesenheitskontrolle gemäss Beilage zu führen. Beide Unterlagen sind während drei Jahren aufzubewahren und auf Verlangen der zuständigen Kontrollinstanz vorzuweisen.

Wer qualitativ guten Sportunterricht bieten will, bereitet sich zusätzlich in geeigneter Form (Wochen-, Lektionsplan) auf die Trainingsstunden vor.

Sorgfältig geführte Planungsinstrumente ermöglichen eine koordinierte Ausbildung der Juniorinnen / Junioren und qualitativ gute Sportangebote im Verein. Sie erleichtern dem J+S-Coach, die Leiterinnen und Leiter zu unterstützen.

Ausbildungsprogramm

Kinderfussball 7 : 7			Grundausbildung 9 : 9			Junioren-Breitenfussball 11 : 11			Nachwuchsförderung									
Koll. Ausb.	Grund. 3-3	Spielaufbau von hinten	Koll. Ausb.	Grund. 3-3/2/2-3-3	Von 3-3-2 zu 2-3-3	Kollektive Ausb.	Grund. 4-4-2 oder ...	Umschalten auf Angriff	Kollektive Ausbildung	Grund. 4-4-2 oder 3-4-3	Umschalten auf Angriff							
		Spiel über die Seiten			Übergang von Verteidigung in Angriff			Umschalten auf Abwehr			Umschalten auf Abwehr							
Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit	Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit	Individuelle Ausbildung	Kondition	Ausdauer	Individuelle Ausbildung	Kond.	Ausdauer							
		Beweglichkeit			Beweglichkeit			Kraft (Stabilisatoren)			Kraft, Schnellkraft							
	Koordination	Laufschulung		Koord.	Laufschulung		Technik	Ball führen und Torschuss		Technik	Koord.	Laufschulung	Technik	Koord.	Laufschulung			
		Integriert in Technik			Integriert in Technik			Dribbling mit Finten				Integriert in Technik			Integriert in Technik	Integriert in Technik		
		Kleine Spiele			Ergänzend			Passarten (kurz, lang)				An- und Mitnahme des Balles			Dribbling unter Druck	An- und Mitnahme des Balles	Dribbling unter Druck	An- und Mitnahme des Balles
		Polysportiv			Kopfball			Flanke				Kopfball			An- und Mitnahme des Balles	Flanken unter Druck, Kopfball	Flanken unter Druck, Kopfball	An- und Mitnahme des Balles
	Technik	Ballgefühl		Taktik	Aussensp.: Breite + Tiefe schaffen		Taktik	Zentr. Spieler: Unterstützung + Überzahl		Taktik	Taktik	Zweikampf und Unterstützung	Taktik	Taktik	Zweikampf und Unterstützung			
		Ball führen			ST. und MF. schaffen Tiefe			Postentaktik IV				Postentaktik IV						
		Dribbling, Finten, Tricks			Zweikämpfe und Unterstützung			Postentaktik AV/AMF				Postentaktik AV/AMF						
		Passarten			Konsequent abschliessen			Postentaktik ZMF				Postentaktik ZMF						
	An- und Mitnahme des Balles	Torschuss		Ment.	Konzentration, Beharrlichkeit		Ment.	Konzentration, Beharrlichkeit		Ment.	Ment.	Spielfreude	Ment.	Ment.	Aggressivität			
		An- und Mitnahme des Balles			Mut zum Risiko			Mut zum Risiko				Konzentration, Wille			Konzentration, Wille			
		Torschuss			Torhüter			Technik				Torhüter			Technik	Torhüter	Technik	
	Kopfball	Positionsspiel		Positionsspiel			Positionsspiel											
	Taktik	Freilaufen, anbieten		Torhüter	Spielaufbau		Torhüter	Spielaufbau		Torhüter	Spielaufbau	Torhüter	Torhüter	Torhüter	Spielaufbau			
		Zweikampf offensiv			Soziales			Anlässe			Soziales				Anlässe	Soziales	Anlässe	
	Zweikampf defensiv	Mental		Regeln und Sanktionen			Soziales	Regeln und Sanktionen		Soziales		Ergänzende Tätigkeiten	Soziales	Soziales	Soziales		Ergänzende Tätigkeiten	
	Konzentration			Torhüter	Ergänzende Tätigkeiten			Soziales			Ergänzende Tätigkeiten	Soziales				Mitwirkung und Mitgestaltung	Soziales	Soziales
	Mut zum Risiko	Torhüter			Mitwirkung und Mitgestaltung		Soziales			Mitwirkung und Mitgestaltung	Soziales		Mitwirkung und Mitgestaltung	Soziales	Soziales	Soziales		
	Positives Denken			Torhüter	Soziales			Soziales		Soziales		Soziales	Soziales				Soziales	Soziales
Technik	Torhüter	Soziales	Soziales			Soziales	Soziales		Soziales		Soziales			Soziales	Soziales	Soziales		
Positionsspiel				Torhüter	Soziales			Soziales		Soziales		Soziales	Soziales				Soziales	Soziales
Spielaufbau	Torhüter	Soziales	Soziales			Soziales	Soziales		Soziales		Soziales			Soziales	Soziales	Soziales		
Soziales				Soziales	Soziales			Soziales		Soziales		Soziales	Soziales				Soziales	Soziales
	Anlässe	Anlässe	Anlässe			Anlässe												
	Elternabend	Regeln und Sanktionen	Ergänzende Tätigkeiten			Ergänzende Tätigkeiten												
	Regeln und Sanktionen	Ergänzende Tätigkeiten	Mitwirkung und Mitgestaltung			Mitwirkung und Mitgestaltung												
Ergänzende Tätigkeiten	Ergänzende Tätigkeiten	Mitwirkung und Mitgestaltung	Mitwirkung und Mitgestaltung															

Trainingsplanung

Halbjahresplanung 1

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

		Monat:	Juli				August				September				Oktober				November			Dezember					
Woche:		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Koll. Ausb.																											
Individuelle Ausbildung																											
	Soziales																										

Trainingsplanung

Halbjahresplanung 2

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

		Monat:	Januar				Februar				März				April				Mai				Juni								
		Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
Koll. Ausb.																															
Individuelle Ausbildung																															
Soziales																															

Trainingsplanung

Wochenplanung

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

	Wochen:		Woche:							Woche:							Woche:																
	Tage:	Zeit:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Zeit:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Zeit:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Zeit:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Koll. Ausb.																																	
Individuelle Ausbildung																																	
Soziales																																	

Trainingsplanung Kinderfussball 7:7

Halbjahresplanung 1

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

		Monat:	Juli				August				September				Oktober				November				Dezember						
		Woche:	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Koll. Ausb.	Grund. 3-3	Spielaufbau von hinten																											
		Spiel über die Seiten																											
		Doppelpass																											
		Zonendeckung																											
Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit																											
		Beweglichkeit																											
	Koordination	Laufschulung																											
		Integriert in Technik																											
		Kleine Spiele																											
		Polysportiv																											
	Technik	Ballgefühl																											
		Ball führen																											
		Dribbling, Finten, Tricks																											
		Passarten																											
		An- und Mitnahme des Balles																											
		Torschuss																											
	Kopfball																												
	Taktik	Freilaufen, anbieten																											
		Zweikampf offensiv																											
		Zweikampf defensiv																											
	Mental	Konzentration																											
		Mut zum Risiko																											
		Positives Denken																											
Torhüter	Technik																												
	Positionsspiel																												
	Spielaufbau																												
Soziales	Anlässe																												
	Elternabend																												
	Regeln und Sanktionen																												
	Ergänzende Tätigkeiten																												

Trainingsplanung Kinderfussball 7:7

Halbjahresplanung 2

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

		Monat:	Januar				Februar				März				April				Mai				Juni							
		Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Koll. Ausb.	Grund. 3-3	Spielaufbau von hinten																												
		Spiel über die Seiten																												
		Doppelpass																												
		Zonendeckung																												
Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit																												
		Beweglichkeit																												
	Koordination	Laufschulung																												
		Integriert in Technik																												
		Kleine Spiele																												
		Polysportiv																												
	Technik	Ballgefühl																												
		Ball führen																												
		Dribbling, Finten, Tricks																												
		Passarten																												
		An- und Mitnahme des Balles																												
		Torschuss																												
	Taktik	Kopfball																												
		Freilaufen, anbieten																												
		Zweikampf offensiv																												
	Mental	Zweikampf defensiv																												
		Konzentration																												
	Torhüter	Mut zum Risiko																												
		Positives Denken																												
		Technik																												
	Soziales		Positionsspiel																											
			Spielaufbau																											
			Anlässe																											
			Elternabend																											
		Regeln und Sanktionen																												
		Ergänzende Tätigkeiten																												

Trainingsplanung Grundausbildung 9:9

Halbjahresplanung 1

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

		Monat:	Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
		Woche:	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Koll. Ausb.	Grund. 3-3-2/2-3-3	Von 3-3-2 zu 2-3-3																														
		Übergang von Verteidigung in Angriff																														
		Spielaufbau von hinten																														
		Spiel über die Seiten																														
		Zonendeckung																														
Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit																														
		Beweglichkeit																														
	Koord.	Laufschulung																														
		Integriert in Technik																														
		Ergänzend																														
	Technik	Ball führen und Torschuss																														
		Dribbling mit Finten																														
		Passarten (kurz, lang)																														
		An- und Mitnahme des Balles																														
		Flanke																														
	Kopfball																															
	Taktik	Aussensp.: Breite + Tiefe schaffen																														
		Zentr. Spieler: Unterstützung + Überzahl																														
		ST. und MF. schaffen Tiefe																														
		Zweikämpfe und Unterstützung																														
	Konsequent abschliessen																															
	Ment.	Konzentration, Beharrlichkeit																														
Mut zum Risiko																																
Torhüter	Technik																															
	Positionsspiel																															
	Spielaufbau																															
Soziales	Anlässe																															
	Regeln und Sanktionen																															
	Ergänzende Tätigkeiten																															
	Mitwirkung und Mitgestaltung																															

Trainingsplanung Grundausbildung 9:9

Halbjahresplanung 2

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

		Monat:	Januar				Februar				März				April				Mai				Juni						
		Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Koll. Ausb.	Grund. 3-3-2/2-3-3	Von 3-3-2 zu 2-3-3																											
		Übergang von Verteidigung in Angriff																											
		Spielaufbau von hinten																											
		Spiel über die Seiten																											
		Zonendeckung																											
Individuelle Ausbildung	Kond.	Schnelligkeit																											
		Beweglichkeit																											
	Koord.	Laufschulung																											
		Integriert in Technik																											
	Technik	Ergänzend																											
		Ball führen und Torschuss																											
		Dribbling mit Finten																											
		Passarten (kurz, lang)																											
		An- und Mitnahme des Balles																											
	Taktik	Flanke																											
		Kopfball																											
		Aussensp.: Breite + Tiefe schaffen																											
	Ment.	Zentr. Spieler: Unterstützung + Überzahl																											
		ST. und MF. schaffen Tiefe																											
	Torhüter	Zweikämpfe und Unterstützung																											
Konsequent abschliessen																													
Konzentration, Beharrlichkeit																													
Soziales	Mut zum Risiko																												
	Technik																												
	Positionsspiel																												
	Spielaufbau																												
Soziales	Anlässe																												
	Regeln und Sanktionen																												
	Ergänzende Tätigkeiten																												
	Mitwirkung und Mitgestaltung																												

Trainingsplanung Junioren-Breitenfussball 11:11

Halbjahresplanung 1

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

		Monat:	Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
		Woche:	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Kollektive Ausb.	Grund. 4-4-2 oder ...	Umschalten auf Angriff																														
		Umschalten auf Abwehr																														
		Spielaufbau von hinten																														
		Spiel in Tiefe und Abschluss																														
		Flügelspiel, Flanken, Abschuss																														
		Zonendeckung + Pressing																														
		Stehende Bälle																														
Individuelle Ausbildung	Kondition	Ausdauer																														
		Kraft (Stabilisatoren)																														
		Schnellkraft																														
		Schnelligkeit																														
	Koord.	Laufschulung																														
		Integriert in Technik																														
	Technik	Dribbling unter Druck																														
		An- und Mitnahme des Balles																														
		Flanken unter Druck, Kopfball																														
		Torschuss unter Druck																														
	Taktik	Zweikampf und Unterstützung																														
		Postentaktik IV																														
		Postentaktik AV/AMF																														
		Postentaktik ZMF																														
		Postentaktik ST																														
	Ment.	Spielfreude																														
		Konzentration, Wille																														
	Torhüter	Technik																														
Positionsspiel																																
Spielaufbau																																
Soziales	Anlässe																															
	Ergänzende Tätigkeiten																															
	Mitwirkung und Mitgestaltung																															

Trainingsplanung Junioren-Breitenfussball 11:11

Halbjahresplanung 2

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

		Monat:	Januar					Februar					März					April					Mai					Juni				
		Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
Kollektive Ausb.	Grund. 4-4-2 oder ...	Umschalten auf Angriff																														
		Umschalten auf Abwehr																														
		Spielaufbau von hinten																														
		Spiel in Tiefe und Abschluss																														
		Flügelspiel, Flanken, Abschuss																														
		Zonendeckung + Pressing																														
		Stehende Bälle																														
Individuelle Ausbildung	Kondition	Ausdauer																														
		Kraft (Stabilisatoren)																														
		Schnellkraft																														
		Schnelligkeit																														
	Koord.	Laufschulung																														
		Integriert in Technik																														
	Technik	Dribbling unter Druck																														
		An- und Mitnahme des Balles																														
		Flanken unter Druck, Kopfball																														
		Torschuss unter Druck																														
	Taktik	Zweikampf und Unterstützung																														
		Postentaktik IV																														
		Postentaktik AV/AMF																														
		Postentaktik ZMF																														
		Postentaktik ST																														
	Ment.	Spielfreude																														
		Konzentration, Wille																														
	Torhüter	Technik																														
		Positionsspiel																														
		Spielaufbau																														
Soziales	Anlässe																															
	Ergänzende Tätigkeiten																															
	Mitwirkung und Mitgestaltung																															

Trainingsplanung Nachwuchsförderung

Halbjahresplanung 1

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

		Monat:	Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
		Woche:	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Kollektive Ausbildung	Grund. 4-4-2 oder 3-4-3	Umschalten auf Angriff																														
		Umschalten auf Abwehr																														
		Spielaufbau von hinten																														
		Spiel in Tiefe und Abschluss																														
		Flügelpiel, Flanken, Abschluss																														
		Schnelle Gegenangriffe																														
		Zonendeckung + Pressing																														
		Stehende Bälle																														
Individuelle Ausbildung	Kond.	Ausdauer																														
		Kraft, Schnellkraft																														
		Schnelligkeit																														
	Koord.	Laufschulung																														
		Integriert in Technik																														
	Technik	Dribbling unter Druck																														
		An- und Mitnahme des Balles																														
		Flanken unter Druck, Kopfball																														
		Torschuss unter Druck																														
	Taktik	Zweikampf und Unterstützung																														
		Postentaktik IV																														
		Postentaktik AV/AMF																														
		Postentaktik ZMF																														
		Postentaktik ST																														
	Ment.	Aggressivität																														
		Konzentration, Wille																														
	Torhüter	Technik																														
		Positionsspiel																														
Spielaufbau																																
Soziales	Anlässe																															
	Ergänzende Tätigkeiten																															
	Mitwirkung und Mitgestaltung																															

Trainingsplanung Nachwuchsförderung

Halbjahresplanung 2

Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____ Saison: _____

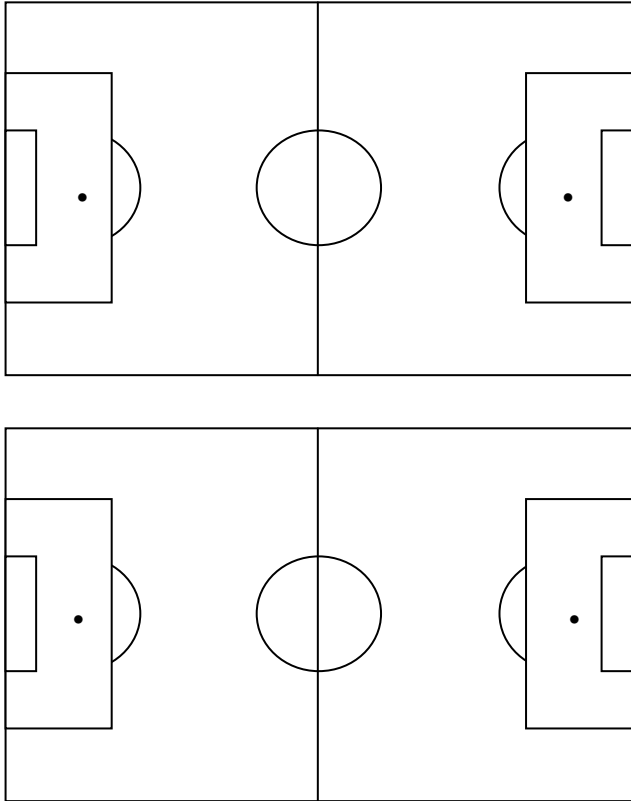
		Monat:	Januar				Februar				März				April				Mai				Juni						
		Woche:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Kollektive Ausbildung	Grund. 4-4-2 oder 3-4-3	Umschalten auf Angriff																											
		Umschalten auf Abwehr																											
		Spielaufbau von hinten																											
		Spiel in Tiefe und Abschluss																											
		Flügelpiel, Flanken, Abschluss																											
		Schnelle Gegenangriffe																											
		Zonendeckung + Pressing																											
		Stehende Bälle																											
Individuelle Ausbildung	Kond.	Ausdauer																											
		Kraft, Schnellkraft																											
		Schnelligkeit																											
	Koord.	Laufschulung																											
		Integriert in Technik																											
	Technik	Dribbling unter Druck																											
		An- und Mitnahme des Balles																											
		Flanken unter Druck, Kopfball																											
		Torschuss unter Druck																											
	Taktik	Zweikampf und Unterstützung																											
		Postentaktik IV																											
		Postentaktik AV/AMF																											
		Postentaktik ZMF																											
		Postentaktik ST																											
	Ment.	Aggressivität																											
		Konzentration, Wille																											
	Torhüter	Technik																											
		Positionsspiel																											
Spielaufbau																													
Soziales	Anlässe																												
	Ergänzende Tätigkeiten																												
	Mitwirkung und Mitgestaltung																												

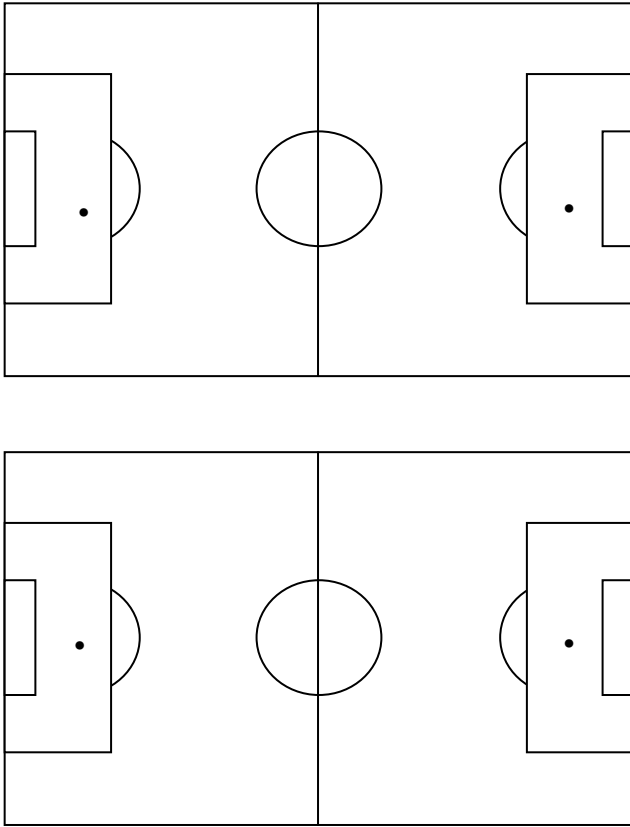
Lektionsplanung

Blatt 1

Nr. _____ Datum: _____ Zeit: _____ Verein: _____ Team: _____ Trainer: _____

Themen:	Ziele:	Material:

Lektionsteile	Beschreibung	Organisation	Coaching	Dauer
				

Lektionsteile	Beschreibung	Organisation	Coaching	Dauer
				

Infos an Team:	Fazit / Konsequenzen: