



Ausbildungsprogramm FC Wädenswil

Wieso braucht es ein Ausbildungsprogramm?

Damit die Junioren des FC Wädenswil in den Genuss einer möglichst guten Ausbildung kommen, haben die Technischen Leiter (TL) ein Dossier erarbeitet, in welchem das Ausbildungsprogramm näher erklärt wird.

Dieses Ausbildungsprogramm setzt sich aus folgenden Papieren zusammen:

- Allgemeines zum Trainingsaufbau, zum Spielbetrieb und zum Coaching → weiter unten
- Spezifisches, auf die Stufen zugeschnittenes Ausbildungsprogramm → separates Papier

Das Ziel ist, dass jeder Junior gleich ausgebildet wird, sei dies nun im taktischen oder spielerischen Bereich.

Dieses Ausbildungsprogramm ist somit für alle Junioren-Trainer des FC Wädenswil verbindlich.

Allgemeine Punkte zum Ausbildungsprogramm

Folgend wird auf die über alle Stufen gültigen Punkte eingegangen.

Der Trainer / Das Coaching

- Trainer sind Vorbilder und wir verhalten uns entsprechend
- Lob und konstruktive Kritik - beides ist wichtig
- Klare und deutliche Erläuterungen zu den jeweiligen Situationen
- Spieler mit Namen ansprechen
- Übungen/Bewegungsabläufe vorzeigen und erklären
 - Spieler in Position bringen und vorzeigen
 - Immer das Richtige vorzeigen, andernfalls haben Kinder zwei Bilder im Kopf
 - Hauptfehler korrigieren
 - Beispiel-Übung: Abschluss mit Slalom
 - Fusststellung, Schusstechnik, etc. korrigieren
 - Ballführung nicht korrigieren, Thema ist Abschluss

Die Spiele

- Jedes Kind hat das Recht zu spielen
 - F - D: mind. 20 Minuten
 - C - A: mind. 30 Minuten
- Taktische Aspekte
 - Offensive Spielweise
 - Zug zum Tor & Abschluss suchen
 - Alle Spieler greifen an und verteidigen
 - Offensive
 - Angriff über die Seiten
 - Überzahlsituationen schaffen
 - Räume öffnen, Aussenpositionen besetzen, Breite und Tiefe schaffen
 - Defensive
 - Kompakt stehen
 - Zweikämpfe suchen & Fehler provozieren (Pressing)
 - Ballorientiertes Verschieben

Die Trainings

- 1000 Ballberührungen pro Spieler in jedem Training
 - Immer mit Ball trainieren
- ein Ball pro Spieler
- Spielnah trainieren → Wir trainieren, wie wir spielen wollen!
 - Sinnvoll: Passspiel, Abschluss, etc.
 - Nicht Sinnvoll: Freistösse
- Gleiche Hütchen für Markierungen verwenden
 - Farbenblindheit beachten!
- Methodischer Aufbau
 - Alters- und stufengerecht trainieren
 - Vom Einfachen zum Schwierigen
 - Trainingsaufbau nach dem GAG-Prinzip → Ein Training muss geplant werden!
 - Einstimmen
 - 10' - 20'
 - z.B. Laufschiene, 4 vs 1, etc.
 - Tanner-Laufschiene
 - Ganzheitlich / Spiel → dem Thema entsprechend
 - 15' - 25'
 - Wettkampf, der zum Trainingsthema passt
 - Wettkämpfe haben Gewinner → Spielstand/Punktstand ist wichtig
 - Analytisch / Übungen → dem Thema entsprechend
 - 20' - 30'
 - Den Fähigkeiten entsprechend üben
 - Ganzheitlich / Spiel → Freies Spiel
 - 15' - 25'
 - wichtigster Teil des Trainings!
 - Match wenn möglich auf Tore
 - Spezialregeln erlaubt
 - Unterbrechen, falls die Situation dies verlangt
 - Regel: Coach ist Beobachter
 - Ausklang
 - 5' - 10'
 - Penaltykönig, Lattenschiessen, etc.
- Auf Beidfüßigkeit achten
- Schienbeinschonerpflicht für alle Spieler