



# **Juniorenkonzept**

## Fussballclub Adliswil

---

Ein Leitfaden für  
Trainerinnen, Trainer,  
Betreuerinnen, Betreuer,  
Eltern und Vorstandsmitglieder

## Inhaltsverzeichnis

• Vorwort .....	Seite 2
• Leitbild .....	Seite 3
• Führung Junioren .....	Seite 4
• Mannschaftsgrössen .....	Seite 5
• Aufnahme in den FC Adliswil .....	Seite 6
• Strategie .....	Seite 7
• Leistungsfussball .....	Seite 8
• Breitenfussball .....	Seite 8
• Kinderfussball .....	Seite 8
• Vereinsinterne Talentförderung .....	Seite 9
• Zusammenarbeit mit Juniorinnen und Junioren .....	Seite 9
• Weg in die Aktivteams .....	Seite 10
• Allgemeine Ziele .....	Seite 11
• Ausbildungsziele .....	Seite 11
• Allgemeine Verhaltensregeln und Pflichten .....	Seite 12
• Erwartungen .....	Seite 13
• Rechte .....	Seite 14
• Spielphilosophie SFV .....	Seite 15
• Spielphilosophie FC Adliswil .....	Seite 16
• Ausbildungsphilosophie .....	Seite 17
• Torhüterausbildung .....	Seite 18
• Kinderschutz .....	Seite 19

## Vorwort

Das vorliegende Juniorenkonzept richtet sich an alle Trainer, ihre Assistenten und Vereinsfunktionäre. Es soll ein Leitfaden sein, eine Philosophie, mit der Idee, den Inhalt des Konzeptes nach Innen zu leben und nach Aussen – gegenüber anderen Vereinen, Gönnern, Sponsoren und anderen Interessierten - zu vertreten.

---

Das Konzept ist für uns ein wichtiges Hilfsmittel, um im Kinder- und Juniorenfußball seriös, sorgfältig und kompetent arbeiten zu können. Es bildet die Basis für ein zielorientiertes Schaffen. Unsere Trainer und Assistenten erhalten mit diesem Konzept wichtige Angaben über Ziele, Wertvorstellung und Inhalt unsere Nachwuchsarbeit. Es macht somit die Juniorenabteilung für alle überblickbar und ermöglicht eine effiziente Koordination auf allen Stufen.

Juniorenobmann:	Marcel Brandtner
Sportlicher Leiter Junioren:	Vakant
Koordinator Juniorinnen:	Robert Schärer
Koordinator G&F	Robert Schärer
Poolleiter/Koordinatoren E- / D-Junioren:	Fabian Lehner / Shahi Srikandarajah

---

\*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit der Texte in diesem Dokument, verwenden wir bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern - für ein allgemeingültiges Verständnis - die männliche Form (generisches Maskulinum). Entsprechende Begriffe meinen ausdrücklich, im Sinne der Gleichbehandlung, grundsätzlich alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform impliziert keinesfalls eine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechts und hat nur redaktionelle Gründe. Sie beinhaltet keine Wertung, d. h. sie ist keinesfalls dem Ausdruck nach als Geschlechterdiskriminierung oder als eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes misszuverstehen.

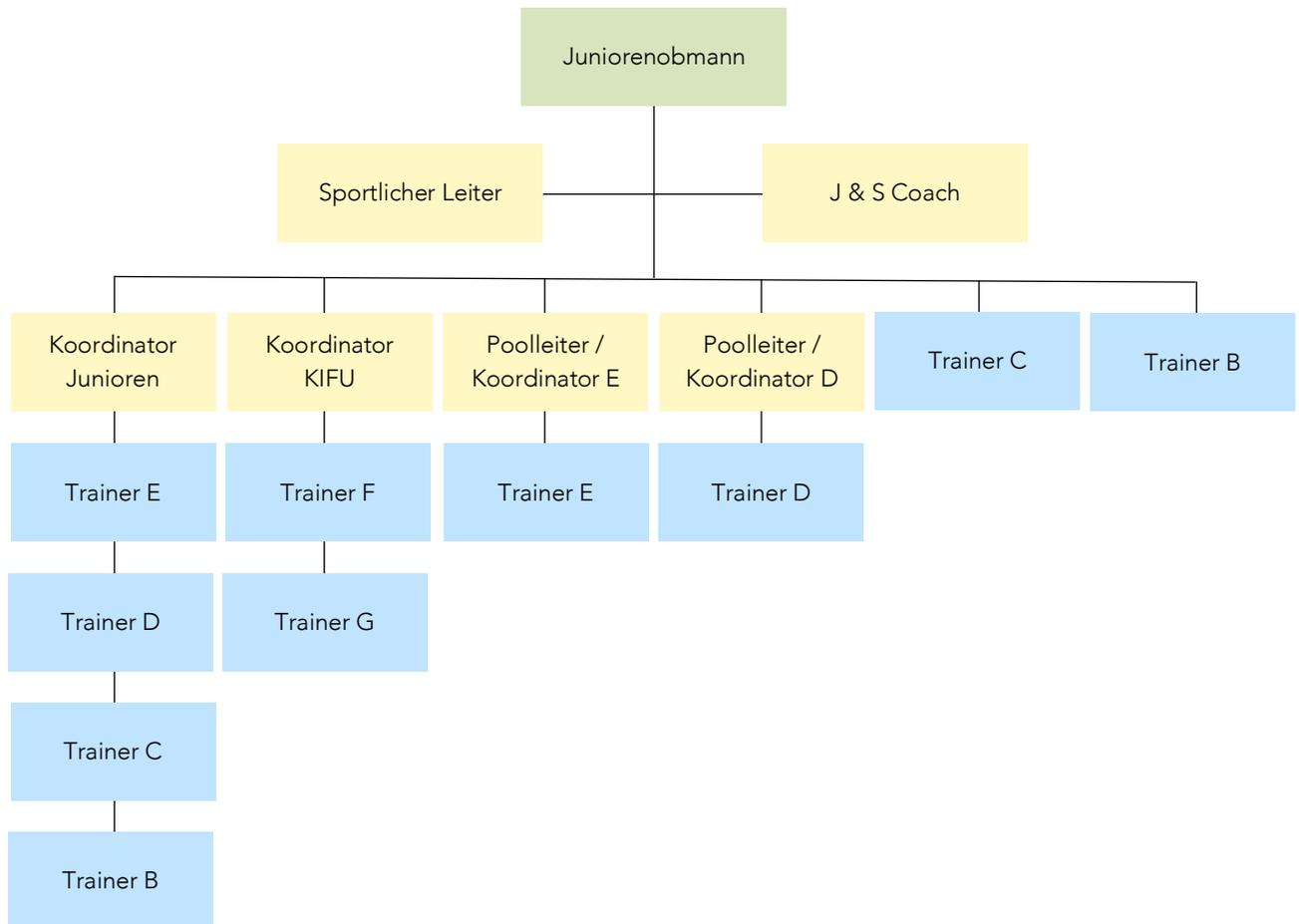
## Leitbild

---

---

- Wir wollen unsere Junioren zu besseren Fussballern machen.
  - Alle Vereinsmitglieder sollen Freude und Spass am Fussball haben.
  - Unsere Funktionäre, Trainer und Betreuer leben die Juniorenausbildung.
  - Gemeinsam versuchen wir, die festgelegten Ziele zu erreichen und sind bereit, die eigenen Bedürfnisse, im Sinne unserer Junioren in den Hintergrund zu lassen.
  - Alle arbeiten nach den gemeinsam erarbeiteten Zielsetzungen und Richtlinien.
  - Wir wollen unserer Juniorenabteilung so führen, dass unsere Spieler eine einheitliche fussballerische Ausbildung erleben, sich in unserem Verein zu Hause fühlen und sie auch später aktiv in unseren Verein einbringen können. Sei es fussballerisch als Nachwuchs der Aktivmannschaften oder in einer organisatorischen Funktion.
  - Dies erreichen wir, wenn alle Funktionäre, Trainer Junioren und Eltern am gleichen Strick ziehen.
- 
-

## Führung Junioren



### Koordinatoren und Poolleiter

Die Koordinatoren und Poolleiter betreuen die einzelnen Juniorenkategorien sportlich und administrativ (Koordinator) und unterstützen den Junorenobmann in folgenden Belangen:

- Ansprechpartner für Eltern in der spezifischen Kategorie
- Erster Ansprechpartner für Trainer
- Kaderzusammenstellung in Zusammenarbeit mit den Trainern
- Sicherstellung und Überprüfung Ausbildungskonzept Junioren
- Administration Junioren-Datenbank (Koordinator)

## Mannschaftsgrößen

Die folgenden Tabellen zeigen die idealen Bestände und die Zuständigkeiten auf:

Junioren								
Fussball	Kat.	Teams	Bestände	Trainer	Koordinator	JO	SL	SC
5er	F/G	4-5	50-60	4-8	√			
7er	E	4-5	50-60	8-10		√	√	
9er	D	3	45-55	6-8		√	√	
11er	C	2	40-50	4-6		√	√	
11er	B	1-2	20-40	2		√	√	
11er	A	1	20	2			√	√

JO: Juniorenobmann / SL: Sportlicher Leiter / SC: Sportchef

Juniorinnen						
Fussball	Kat.	Teams	Bestände	Trainer	Sportlicher Leiter	Juniorenobmann
7er	E	1	15-20	2	√	√
9er	D	1	15-20	2	√	√
9er	C	1	15-20	2	√	√
11er	B	1	16-22	2	√	√

### Anzahl Trainer pro Team

Jede Junioren- und Juniorinnenmannschaft soll mindestens durch zwei Trainer betreut werden.

### Anzahl Trainings pro Woche

2-3 Trainings à 90 Minuten: Junioren Ba, Ca, Da

2 Trainings à 90 Minuten: alle übrigen Teams

## Aufnahme in den FC Adliswil

Ein Kind oder dessen Eltern können das Interesse an einem Beitritt beim FC Adliswil entweder via Kontaktformular auf der Webseite des FC Adliswil ([www.fcadliswil.ch](http://www.fcadliswil.ch)) oder mit einer Nachricht an das Sekretariat tun. Spieler, die sich direkt mit dem Trainer einer Mannschaft in Verbindung setzen, werden dem Koordinator, Sportlichen Leiter oder dem Juniorenobmann gemeldet. Interessierte Kinder, die in einem anderen Verein gespielt haben, werden direkt zu einem Probetraining eingeladen.

### Probetrainings

In: Spieler, die für ein Probetraining beim FC Adliswil eingeschrieben sind, dürfen erst eingeladen werden, wenn der Stammverein informiert ist.

Out: Will ein Junior ein Probetraining bei einem anderen Verein absolvieren, so muss der Trainer, Koordinator oder Sportliche Leiter informiert werden.

Kinder, die noch nie in einem Verein gespielt haben, können nur zu einem Probetraining angeboten werden, wenn ein freier Platz verfügbar ist. Nach dem Probetraining wird entschieden, in welche Mannschaft es kommt.

### Trainerdiplom

Von einem Trainergespann des FC Adliswil wird spätestens ein Jahr nach Eintritt ein Trainerdiplom erwartet. Es hilft zum einen, sich als Trainer zu festigen und zum anderen, dass die Spieler über Jugend & Sport (J&S) abgerechnet werden können.

### Diplome für die einzelnen Teams

*Leistungsteams Junioren A, Ba, Ca, Da, Ea*

Ausbildung Trainer: 

- mindestens SFV C+-Diplom
- A und Ba: SFV B-Diplom erwünscht

*Breiten- und Kinderteams (alle anderen Junioren-Trainer)*

Ausbildung Trainer: 

- 11er / 9er: SFV C-Diplom
- 7er / 5er: SFV D-Diplom

### Weiterbildung der Trainer

Wir legen grossen Wert auf eine regelmässige Aus- und Weiterbildung der Trainer. Jeder Trainer soll mindestens einmal pro Jahr an einem internen oder externen Weiterbildungskurs teilnehmen. Besuch von Trainings anderer Teams und ein regelmässiger Austausch zwischen den Teams hilft dem Trainer, neue Ideen zu entwickeln und sich fussballerisch weiterzuentwickeln. Die Kosten für eine Weiterbildung (Trainer-Diplom) werden vom FC Adliswil übernommen.

## Strategie

### Kaderbildung

Die Juniorenmannschaften werden durch die jeweiligen Trainer, den Koordinator, Sportlichen Leiter und den Juniorenobmann zusammengestellt.

Die Mannschaften werden nachdem Leistungsprinzip gebildet (Ausnahme F-Junioren). Auf Spezialwünsche seitens Eltern und Kinder kann in der Regel nicht eingegangen werden.

Die Einteilung findet jeweils im Sommer (grosse Anpassung aufgrund Kategorienwechsels) und im Winter (kleinere Anpassungen zum Ausgleich von Ungleichgewichten oder für Korrekturen) statt.

Spielerwechsel während dem Jahr sind nach Möglichkeiten zu vermeiden. In speziellen Fällen sind solche Wechsel nur in Absprache mit dem Sportlichem Leiter, dem Juniorenobmann und den involvierten Trainern möglich.

Hat eine Mannschaft zu wenig Spieler, so werden Spieler einer tieferen Kategorie aufgeboten.

### E-Junioren

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| • Junioren-Ea: älterer Jahrgang / talentierter junger Jahrgang | höheres Leistungspotenzial  |
| • Junioren-Eb: gemischt mehrheitlich junger Jahrgang           | hohes Leistungspotenzial    |
| • Junioren-Ec: gemischt mehrheitlich älterer Jahrgang          | tiefes Leistungspotenzial   |
| • Junioren Ed: gemischt mehrheitlich junger Jahrgang           | tieferes Leistungspotenzial |

**Wir sind ein Verein und halten zusammen. Bei Entscheidungen (Kaderbildung und Spieler ausleihen) steht der Junior, der Verein - und nicht der Erfolg des Trainers - im Vordergrund.**

## Leistungsfussball

Der Leistungsfussball umfasst die Juniorenmannschaften Ea, Da, Ca, Ba, A+. Hier zählt die Leistungsbereitschaft eines Spielers mit folgenden Eigenschaften:

- Spass am Fussball
- Absoluter Wille zur bestmöglichen Leistung
- Hohe Lernbereitschaft
- Technische, taktische, koordinative Fähigkeiten sind ausgeprägter als bei anderen Spielern
- Totaler Einsatz, Durchsetzungsvermögen und Durchhaltewillen
- Positive Aggressivität
- Dem Fussball entsprechende Vorbereitung vor dem Training und Spiel

## Breitenfussball

Der Breitenfussball umfasst die Mannschaften der Kategorien D bis B. Die weniger talentierten Spieler werden gefördert und der FC Adliswil ermöglicht diesen Spielern den Spielbetrieb in einer angepassten Stärkeklasse. Folgende Punkte stehen hier im Vordergrund:

- Sinnvolle Freizeitbeschäftigung
- Spass am Fussball
- Förderung der technischen, taktischen und koordinativen Fähigkeiten
- Freude am Sport vermitteln
- Förderung von Teamgeist und Kameradschaft
- Persönliche Entwicklung

## Kinderfussball

Der Kinderfussball umfasst F- und E-Junioren. Ziel ist es, den jüngsten Junioren spielerisch den Fussball näherzubringen. Folgende Punkte stehen im Vordergrund:

- Freude am Sport vermitteln, Spass am Spiel
- Förderung der technischen und koordinativen Fähigkeiten
- Kameradschaft
- Persönliche Entwicklung jedes Einzelnen

## Vereinsinterne Talentförderung

Im letzten halben Jahr, vor dem altersmässigen Übertritt in die nächste Kategorie, besteht für talentierte Junioren die Möglichkeit (auf Vorschlag des Trainers, des Sportlichen Leiters oder des Koordinators KIFU in Absprache mit Kind und Eltern) einmal pro Woche ein Training in der nächsthöheren Kategorie zu absolvieren. Der Spieler steht aber weiterhin seiner Stammmannschaft zur Verfügung.

## Zusammenarbeit mit Juniorinnen und Junioren

Zur Förderung der talentiertesten Juniorinnen können pro Team 1-2 Spielerinnen zusätzlich mit der gleichalterigen Juniorenmannschaft einmal pro Woche ins Training. Dies fördert das Verständnis zwischen Jungs und Mädchen. Ausserdem profitieren die Juniorinnen vom Tempo und der gestiegenen physischen Härte.

- E-Juniorin → E-Junioren
- D-Juniorin → D-Junioren
- C-Juniorin (jüngerer Jg.) → D-Junioren
- C-Juniorin (älterer Jg.) → C-Junioren

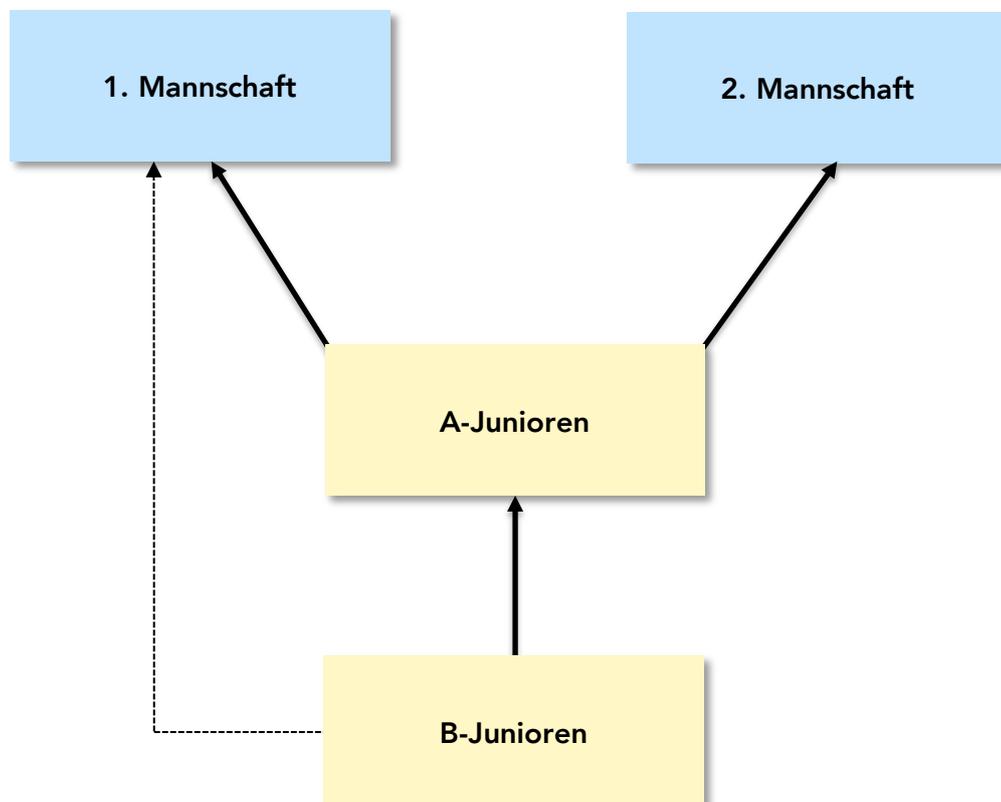
Ein Mädchen im F- und E-Alter kann auch in einer Juniorenmannschaft mit Fussball beginnen.

**Kurzfristige Erfolge (z.B. ein 1. Platz an einem Spielnachmittag, ein Sieg an einem Hallenturnier oder der Aufstieg in eine höhere Stärkeklasse) darf niemals Anlass dazu sein, von der eigentlichen Aufgabe abzuweichen!**

## Weg in die Aktivteams

Die Junioren durchlaufen alle Kategorien bis zu den A-Junioren. Sehr talentierte und reife Junioren können schon als B-Junioren in die 1. Mannschaft integriert werden.

Die anderen empfehlen sich über die A-Junioren oder über die 2. Mannschaft. Es besteht für B- und A-Junioren die Möglichkeit eines Zusatztrainings in der 1. Mannschaft (Empfehlung Trainer, Trainer 1. Mannschaft, Sportlicher Leiter, Sportchef).



## Allgemeine Ziele

### Zielsetzung

Unsere Juniorenabteilung verfolgt die Zielsetzung, fussballbegeisterten Kindern und Jugendlichen aus Adliswil und den umliegenden Gemeinden, möglichst gute Rahmenbedingungen zur Ausübung des Fussballsports und zur persönlichen Entwicklung zu bieten.

Unter guten Rahmenbedingungen verstehen wir dabei insbesondere:

- Qualifizierte und ausgebildete Trainer mit hoher Sozialkompetenz
- Gute Trainingsmöglichkeiten (Infrastruktur)
- Transparente und offene Kommunikation

Auf die Einhaltung von Disziplin und Fairplay legen wir grossen Wert. Wir begegnen uns auch im Verein und innerhalb der Mannschaft mit einem hohen Teamgeist und gegenseitigem Respekt. Die Teamvereinbarungen, welche zu Beginn der Saison durch die Trainer und Junioren getroffen werden, dienen hierzu als Grundlage.

Der FC Adliswil setzt sich zum Ziel, in den Kategorien A, B, C, D, und E mindestens je ein Team in den oberen Regionalklassen des FVRZ zu haben (Promotion, Meisterklasse).

## Ausbildungsziele

Jeder Junior soll beim FC Adliswil eine ihm möglichst entsprechende Ausbildung und Förderung im Bereich der Fussballkompetenz erhalten. Mit dem Ziel, den Übertritt primär in die erste Aktivmannschaft oder sekundär in die zweite Mannschaft des FC Adliswil zu schaffen.

Der Trainer bietet den Spielern Trainingsformen an, mit welchem sie sich verbessern können.

Das Ziel muss sein, jeden Junior technisch so weit wie möglich zu bringen, damit im C-A-Junioralter vermehrt andere fussballspezifische Schwerpunkte trainiert werden können.

**Trainingsübungen, die im Junioren-Ausbildungs-Konzept vorgestellt werden, sollen vom Trainer in regelmässigen Abständen angewendet werden. Nur so kann eine einheitliche Trainings- und Spielkultur entstehen und wachsen.**

## Allgemeine Verhaltensregeln und Pflichten

### Der Spieler

Die wichtigsten Verhaltensregeln teilt der Trainer seinen Spielern zu Saisonbeginn mit. In diesem Konzept sind die Verhaltensregeln und Pflichten der Spieler ausführlicher beschrieben.

#### Verhaltensregeln

- Ich respektiere andere Meinungen und integriere in den Verein bzw. Team
- Ich gebe mein Bestes im Training und an den Spielen
- Ich akzeptiere Entscheidungen vom Trainerteam
- Ich verhalte mich fair gegenüber Gegner, Schiedsrichter und Zuschauern
- Ich achte auf ein sauberes Auftreten
- Ich verzichte auf Genussmittel (Rauchen und Alkohol) auf allen Plätzen

#### Pflichten

- Pünktliches und regelmässiges Erscheinen zu den Trainings und Spielen
- Sorgfältiger Umgang mit Trainingsmaterial und Mannschaftsausrüstung
- 1-2 mal pro Saison Balljunge oder Batzen sammeln beim Heimspiel 1. Mannschaft (E, D)
- Eigenverantwortung wahrnehmen (ab B-Junioren aktive Teilnahme an Vereinsanlässen)

### Der Trainer

Der Trainer ist eine wichtige Bezugsperson. Er ist ein Vorbild und hat sich auch dementsprechend zu verhalten.

#### Selbstkompetenz

- Ist begeistert und begeistert andere
- Lebt Fairplay vor und ist Vorbild
- Ist sich seiner Wirkung bewusst
- Nimmt sich zurück, ist kein Selbstdarsteller

#### Sozialkompetenz

- Denkt und handelt vom Kind aus
- Pfl egt die Beziehung zu Eltern, Trainerkollegen, Vorstand und Schiedsrichtern
- Kann zuhören, ist kommunikativ und hilft Konflikte zu lösen
- Nimmt jedes Kind ernst, integriert und grenzt nicht aus

### **Fachkompetenz**

- hat grosses Interesse am Fussball, bildet sich weiter (KIFU, D-, C-, C+-Diplom usw.)
- kennt das Kinderfussball Konzept und wendet es an
- kann Übungen vorzeigen

### **Methodenkompetenz**

- verfügt über eine sorgfältige seriöse Trainingsplanung (Saison- und Halbsaisonplanung)
- kann organisieren
- wählt stufenangepasste Übungen und Spielformen aus
- spricht eine kindergerechte Sprache und kommuniziert auf Augenhöhe

### **Verhaltensregeln**

- kann sich selbst kontrollieren (keine emotionalen Ausbrüche)
- respektiert andere Meinungen
- lobt im richtigen Moment und kritisiert fair und konstruktiv
- Verhält sich fair gegenüber Gegner, Schiedsrichter und Zuschauern
- Verzichtet auf Genussmittel (Rauchen und Alkohol) vor den Junioren

## **Erwartungen**

- Pünktliches und regelmässiges Erscheinen zu den Trainings, Pooltrainings und Spielen
- Im Training wird mit saison- und witterungsangepassten Sportkleidern trainiert
- Fordernde und fördernde Trainings durchführen
- Sorgfältige und seriöse Trainingsplanung
- Seriöse Wahrnehmung der Verantwortung über Infrastruktur und Material
- Rechtzeitiges Organisieren einer Stellvertretung im Verhinderungsfall
- Führen einer vollständigen Anwesenheitskontrolle
- Sicherstellen eines ordentlichen Trainings- und Spielbetriebs
- Konflikt- und Störsituationen sind zu bereinigen
- Bei Problemen den Koordinator, Sportlichen Leiter oder Juniorenobmann informieren
- Aus- und Weiterbildungen besuchen
- Mithilfe bei FCA-Anlässen

## Rechte

### Entschädigung

Die Juniorentrainer werden vom Verein entschädigt. Die Leistungen richten sich nach dem Entschädigungsmodell (Mannschaft, Kategorie, Erfahrung und Ausbildung/Diplom).

Bei Nichterfüllung der Pflichten (Mithilfe an Vereinsanlässen, Pooltraining, Weiterbildungen, Führung der Datenbank) kann der Vorstand eine Kürzung vornehmen. Die Entschädigung wird halbjährlich ausbezahlt.

### Spesen

Die Spesen werden halbjährlich ausbezahlt. Sie sind mittels des Spesenformulars dem Leiter Finanzen zu übergeben. Über ausserordentliche Spesen entscheidet der Vorstand.

### Material

Der FC Adliswil gibt jeder Mannschaft (Trainer) persönliches Trainingsmaterial ab. Dieses ist bei einem Austritt dem Verein (Materialwart) zurückzugeben.

Der Verein stellt jeder Mannschaft zwei komplette Trikotsätze, Fussbälle, Trinkflaschen und Überzieher zur Verfügung. Weiteres Material ist vorhanden und kann für die Trainings benutzt werden.

## Spielphilosophie SFV

Unsere Spielphilosophie definiert die Spielqualität. Sie gibt uns die Kriterien für die Beobachtung und die Analyse der Spiele auf allen Stufen. Sie basiert grösstenteils auf den Konzepten des SFV und FVRZ.

Unsere Spielphilosophie ist Ausgangs- und Zielpunkt der Ausbildung, denn so wie man spielen will, muss man trainieren und so wie man trainiert, so wird man spielen....



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



### Die Spiel- und Ausbildungsphilosophie des SFV

<b>Wir haben den Ball</b>			<b>Wir verlieren den Ball</b>
ZONE 1 Spiel aufbauen			ZONE 1/BOX Das Tor verteidigen
ZONE 2 Spiel bestimmen			ZONE 2 Gegenangriff bremsen
ZONE 3/BOX Angriff abschliessen			ZONE 3 Gegenpressing
<b>Wir erobern den Ball</b>			<b>Wir haben den Ball nicht</b>
ZONE 1 Nach vorne spielen			ZONE 1/BOX Tiefes Verteidigen
ZONE 2 In die Zone 3 spielen		ZONE 2 Mittelfeldpressing	
ZONE 3/BOX Das Tor erzielen		ZONE 3 Angriffspressing	

## Spielphilosophie FC Adliswil

Ergänzend zur Spielphilosophie des SFV haben wir unsere eigenen Vorstellungen:

Kategorie	5er-Fussball	7er-Fussball	9er-Fussball	11er-Fussball
Aktionen	<b>Spielfreude - Mut - Optimismus - Ehrgeiz - Laufbereitschaft Offensiv-Fussball / Ballbesitz / Winner-Mentalität</b>			
Kadergrösse	10-12 Spieler	13-15 Spieler	15-18 Spieler	18-22 Spieler
Spielsystem	2-2	3-2-1 oder 3-3	2-4-2 oder 3-4-1	4-4-2 1. Mannschaft System A und B
Spielpositionen	2 Off. / 2 Def.  Alle Spieler auf jeder Position einsetzen.  Keine Rollenverteilung.  Auf beiden Seiten spielen lassen.	Keine Rollenverteilung  Auf mehreren Positionen spielen lassen. Torhüter soll auch als Feldspieler eingesetzt werden.	Spiel auf 3 Linien  Position kann langsam gefestigt sein.	Gefestigte Positionen  Rotation einzelner Spieler möglich und erwünscht
Spiel ohne Ball	Alle Spieler sind Verteidiger.  Grobe Zoneneinteilung lernen lassen	Das Team ordnet sich neu und greift wieder an - Pressing (Wichtig: Umschalten Off. / Def.)  Offensiv hoch stehen	Schnelles Umschaltspiel Off. / Def.-Pressing  Kompaktheit / Verschieben  Laufbereitschaft ohne Ball	Laufbereitschaft (ohne Ball)  Schnelles Umschalten  Off. / Def.-Pressing  Taktik Spiel ohne Ball (hoch stehen, tief stehen etc.)
Spiel mit Ball	Von hinten heraus kombinieren  Viele kurze Flachpässe	Spielaufbau über Torhüter und Verteidiger  Kombination mit Flachpässen  Ball in den eigenen Reihen halten.  Abschluss suchen	Spielaufbau über Torhüter und Verteidiger  Kombination mit Flachpässen  Vorwärts spielen, um Raum zu gewinnen.  Abschluss suchen	Ballbesitz  Spielaufbau über Verteidiger  Konsequent den Abschluss suchen

## Ausbildungsphilosophie

Kategorie	Kollektive Ausbildungsschwerpunkte	Individuelle Ausbildungsschwerpunkte
F-Junioren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen steht im Vordergrund (Spiele auf Tore)</li> <li>• Zusammenspiel und Raumaufteilung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen ist das Wichtigste</li> <li>• Ballgewöhnungsarbeit (jeder hat seinen Ball)</li> <li>• Fang-, Lauf- und Koordinationsspiele</li> </ul>
E-Junioren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen steht im Vordergrund</li> <li>• Spielaufbau von hinten und Flügelspiel</li> <li>• Abschluss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passqualität, Ballan- und Mitnahme, Ballhandling</li> <li>• Drill und Übungsformen</li> <li>• Beidfüssigkeit</li> <li>• Dribblings und Zweikampf im 1:1, 1:2, 2:1 defensiv und offensiv</li> <li>• Technische Grundschulung (beidfüssig)</li> <li>• Freilaufen, anbieten</li> <li>• Kreativität, Mut zum Risiko</li> <li>• Koordination und Laufschulung</li> </ul>
D-Junioren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übergang von Verteidigung in Angriff</li> <li>• Die Angriffe konsequent abschliessen</li> <li>• Spielaufbau von hinten, kombinieren</li> <li>• Spiel über Aussenzonen</li> <li>• Zonendeckung</li> <li>• Gegner früh angreifen (Pressing)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passqualität, Ball An- und Mitnahme, Ballhandling</li> <li>• Zweikämpfe, Dribblings u. Unterstützung</li> <li>• Technische Grundschulung (beidfüssig)</li> <li>• Kreativität (Dribblings, Finten)</li> <li>• Spezifisches Torhütertraining</li> <li>• Schnelligkeit mit und ohne Ball</li> <li>• Spielfreude, Mut zum Risiko, Selbstvertrauen</li> </ul>
11er-Fussball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannschaftstaktik (Pressing, Spielaufbau)</li> <li>• Individuell Verteidigung / Offensive Schulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentales Training des einzelnen Spielers</li> <li>• Wiederholung der Trainingsinhalte des Kinderfussballs</li> <li>• Technische und taktische Fähigkeiten steigern</li> </ul>

## Torhüterausbildung

Der FC Adliswil bietet jedem Torhüter ein spezifisches Torhüter-Training an. Dieses findet 1x wöchentlich statt und wird von erfahrenen Torhütertrainern durchgeführt. Das Torhütertraining ist dem Mannschaftstraining höhergestellt und hat Priorität.

Der Mannschaftstrainer ist dafür verantwortlich, dass der Torhüter ins Mannschaftstraining eingebunden wird. Insbesondere das Mitspielen mit dem Fuss (Rückpässe, Seitenwechsel usw.) und der Spielaufbau müssen regelmässig geübt werden.

Ideal wäre es, in jeder Mannschaft zwei Torhüter zu haben. In den E - D-Mannschaften kann der Torhüter, der nicht als Torhüter spielt, ebenfalls als Feldspieler eingesetzt werden. Dies fördert das Spielverständnis und hilft, sich fussballerisch zu verbessern.

Für das spezifische Torhütertraining ist es wichtig, Basis-Übungen anzuwenden. Die jungen Torhüter müssen in den Grundtechniken gefestigt sein, bevor sie spezifisches Krafttraining oder komplexe Übungen machen.

Das Torhütertraining ist ab den D-Junioren obligatorisch. Der Trainer ist dafür verantwortlich, dass die Torhüter das Training besuchen.

### D-Junioren

Im D-Alter absolviert jeder Torhüter regelmässig, einmal wöchentlich ein spezifisches Torhütertraining (ca. 45 Minuten) mit nachstehenden Schwerpunkten

- Grundlagen des Stellungsspiels / Beinarbeit
- Fangtechnik im Stand (Kopfhöhe, Hüfthöhe und flache Bälle)
- Ballgefühl, Koordination, Reaktion, Reflex
- Ab- / Auswurf von Hand

### C, B und A-Junioren

Ab den C-Junioren absolviert jeder Torhüter regelmässig, mindestens einmal wöchentlich ein spezifisches Torhütertraining (60 Minuten) mit nachstehenden Schwerpunkten.

- Basis (Stellungsspiel, Fangtechnik, Ballgefühl, Koordination, Reflexe)
- Hechtsprung (flach, halbhöhe und hohe Bälle)
- Flankenbälle (fangen, fauste, ablenken über die Latte, verlängern)
- Krafttraining
- Reaktion, Schnelligkeit, Reflex
- Taktik (Offensiv / Defensiv)

## Kinderschutz

Kinder und Jugendliche sollen nicht nur sportlich Fortschritte machen, sondern auch in ihrem sozialen Verhalten. Dabei ist es wichtig, dass sie im Club vor Gewalt und Misshandlungen geschützt sind.

### Haltungen zur Vermeidung negativer Erlebnisse

- Teamgeist: Wir machen einander nicht schlecht - auch dann nicht, wenn wir enttäuscht sind.
- Einsatz: Alle geben ihr Bestes – und vertrauen darauf, dass auch die andern das tun.
- Fehler: sind erlaubt, wir wollen daraus lernen – und wir akzeptieren, dass es seine Zeit braucht.
- Beachten von Fortschritten: Nicht alle sind gleich gut, aber alle sollen besser werden.
- Fairplay: Sport ist Kampf unter vollem Einsatz unter Einhaltung der vorgegebenen Regeln und immer mit Respekt vor der Persönlichkeit der Mitspieler, Gegner und Schiedsrichter. Trainer und Betreuer sind verantwortlich für die Beachtung dieser Werte. Sie setzen sie durch im Team, sie sprechen auch Eltern darauf an, wenn dieses Spiel und Verhalten von Spieler destruktiv kritisieren. Das kann sofort geschehen, doch manchmal ist es sinnvoller zu warten, bis die grösste Enttäuschung vorbei ist.

### Für den Kinder- und Jugendschutz treffen wir folgende Massnahmen:

- Wir sensibilisieren, indem wir präventives Handeln und eine vorbildliche Haltung im Vereinen als wichtigen Bestandteil der Vereinskultur fördern, die Achtsamkeit und ein vertrauensvolles Klima im Verein stärken, den Kinder- und Jugendschutz regelmässig thematisieren und das Thema in der Ausbildung der Trainerinnen, Trainer, Funktionärinnen und Funktionäre behandeln (ist Teil der Trainerausbildung des SFV).
- Wir informieren, indem wir mit Anlaufstellen (Helplines) zusammenarbeiten und sie bei den Trainern bekannt machen, angemessene Reaktionen im Verdachtsfall festlegen und Handlungsabläufe (Interventionsschemata) definieren.
- Heikle Situationen werden besprochen. Bei einem Verdacht wird geklärt wie weiter vorgegangen wird. Dabei soll bewusst eine Normalität gewahrt werden.
- Schutz der Intimsphäre. Die Intimsphäre der Kinder und Jugendlichen wird so gut wie möglich geschützt. Duschen werden von Trainern & Betreuern nur im Notfall betreten, Garderobenaufenthalte sind auf das Notwendigste zu beschränken.
- Kinder mit Schamgefühlen werden respektiert (Badehosen-Erlaubnis) und dieser Respekt ist bei anderen Kindern durchzusetzen.
- Trainer sind, wenn immer möglich zu zweit aktiv. In Kinder- und Damenmannschaften, wenn möglich mit einer Frau.
- Transparenz gegenüber Eltern. Eltern oder Kinder können sich bei ungunen Erfahrungen oder Beobachtungen jederzeit an den Juniorenobmann wenden.
- Das Thema «Sexuelle Übergriffe» wird auch in den Trainerkursen des SFV behandelt.

## Anlaufstellen

Vertrauliche und kostenlose (Erst-)Beratung durch Pro Juventute:

- Beratungstelefon für Trainer und Vereinsvertreter  
058 618 80 80
- Notfall- und Beratungstelefon für Kinder und Jugendliche  
147
- Elternberatung  
058 261 61 61

### EMPFOHLENES INTERVENTIONSSCHEMA BEI ÜBERGRIFFEN UND GRENZVERLETZUNGEN IM VEREIN.



## Und zum Schluss noch dies...

Ich messe den Erfolg nicht an  
meinen Siegen, sondern daran,  
ob ich jedes Jahr besser werde.

Wenn alle  
zusammenarbeiten,  
kommt der Erfolg  
von selbst.

Gewinnen ist nicht  
das A und O,  
sondern nur  
Nebensache.

Spielerisch zum Erfolg  
#mitenand&fürenand

Ein guter Trainer ist  
einer, mit dem man  
siegen kann und  
verlieren darf.