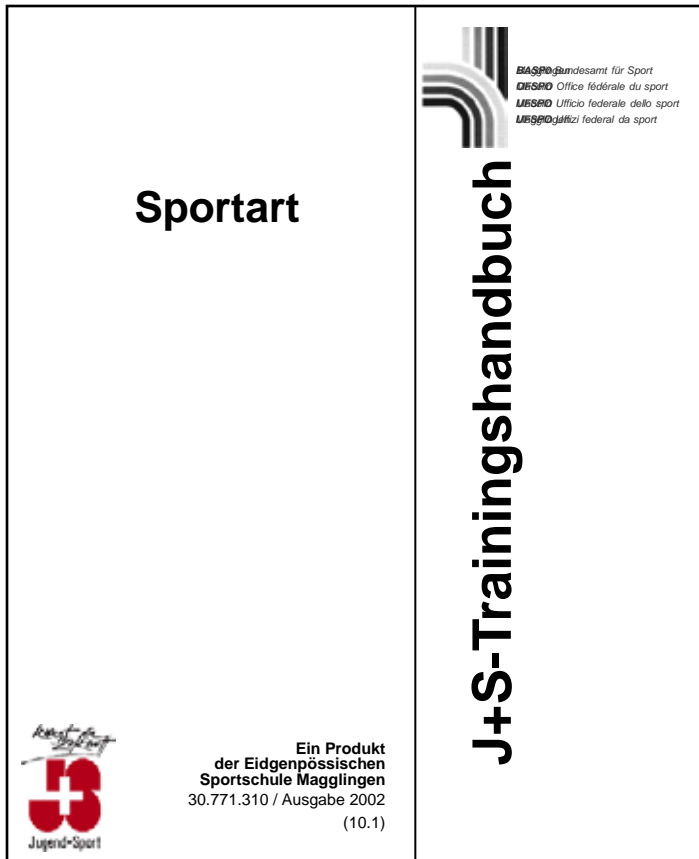




J+S-Trainingshandbuch





Das Arbeitsinstrument der Leiterinnen für...

- ...Alltag
- ...Steuerung
- ...Dokumentation
- ...Kontrolle

Der J+S-Coach überwacht
die Führung des J+S-THB
seiner J+S-Leiterpersonen.





Inhalt des J+S-THB



- Einleitungstext
 - Ausbildungsprogramm
 - Planungsinstrumente
 - Lektionsvorbereitungsblatt
 - Anwesenheitskontrolle
-
- Obwohl die J+S-Trainingshandbücher inhaltlich für jede Sportart gleich aufgebaut sind, unterscheiden sie sich von Sportart zu Sportart.





Rund um das J+S-THB

- Die Leiterperson führt das J+S-Trainingshandbuch, mit dem sie ihren J+S-Kurs plant und dokumentiert.
- Das Trainingshandbuch enthält insbesondere:
 - die **Trainingsplanung** (Inhalt) und
 - die **Anwesenheitskontrolle** mit Angaben zu den regelmässigen Trainings.
- Das **Ausbildungsprogramm** ist **verbindlich**.
- Eigene, bereits bestehende Planungsunterlagen können benutzt werden, sofern sie die verlangten Angaben enthalten.





THB: Einblick und Aufbewahrung

- Die Leiterpersonen gewähren ihrem J+S-Coach **Einsicht** in die Planung und Auswertung.
- Die Unterlagen müssen während mindestens **3 Jahren** vom J+S-Coach aufbewahrt werden.





Monatsplanung

Themen

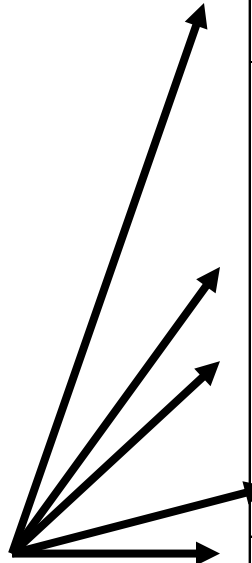
Bundesamt für Sport BASPO
Jugend+Sport

J+S-Trainingshandbuch Fussball
Ausgabe 2002

Trainingsplanung Kinderfussball 7:7
Halbjahresplanung 1

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

		Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
		Woche:					Woche:					Woche:					Woche:					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	Konst.	Schnelligkeit																													
		Beweglichkeit																													
	Koordinat.	Laufschulung																													
		Integriert in Technik																													
		Kleine Spiele																													
	Technik	Polysportiv																													
		Ballgefühl																													
		Ball führen																													
		Dribbling, Finten, Tricks																													
		Passarten																													
An- und Mitnahme des Balles																															
Taktik	Torschuss																														
	Kopfball																														
	Freilaufen, anbieten																														
Mental	Zweikampf offensiv																														
	Zweikampf defensiv																														
Torhüter	Konzentration																														
	Mut zum Risiko																														
Soziales	Positive Gedanken																														
	Technik																														
		Positionsspiel																													
		Spielaufbau																													
		Anlässe																													
		Elternabend																													
		Regeln und Sanktionen																													
		Ergänzende Tätigkeiten																													





Trainingsthemen

Woche / Tag

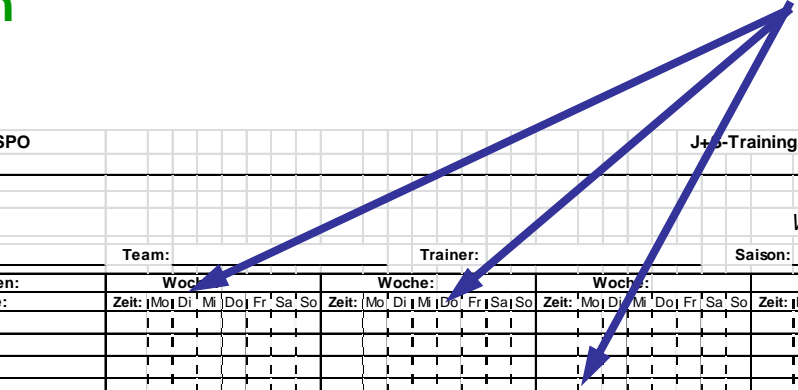
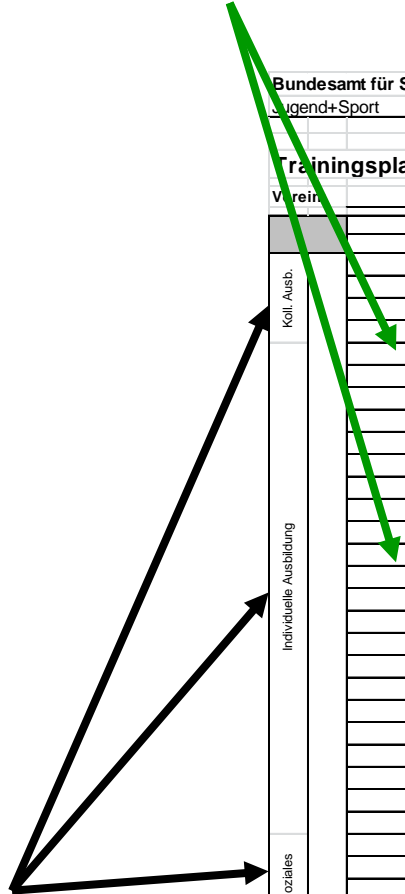
Bundesamt für Sport BASPO
Jugend+Sport

Juvs-Trainingshandbuch Fussball
Ausgabe 2002

Trainingsplanung **Wochenplanung**

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

	Wochen:	Woche:	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					



Komponenten





Planungsinstrumente

- Saison- oder Jahresplanung
- Wochen- oder Monatsplanung
- Lektions-/Trainingsplanung

Es versteht sich von selbst, dass es sinnvoll und hilfreich ist, eine solche Planung durchzuführen!





Lektionsvorbereitung

- Setze dir Ziele!
- Plane!
- Wenn die Lektion gut geplant und schriftlich skizziert ist, hat man mehr Zeit, während der Lektion auf die Kinder und Jugendlichen einzugehen.

Bundesamt für Sport BMSPO
Jugend+Sport


J+S-Trainingshandbuch Fussball
April 2010

Lektionsplanung

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

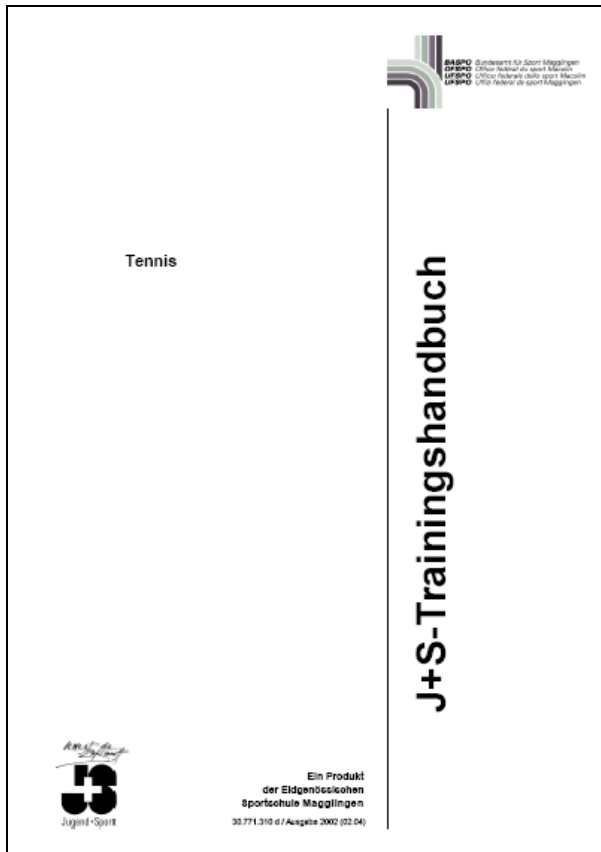
Themen: _____ Ziele: _____ Material: _____

Lektionenstelle: _____ Blockerübung: _____ Organisations: _____ Coaching: _____ Dauer: _____





Alle Leiterpersonen führen das J+S-Trainingshandbuch



- www.jugendundsport.ch
à J+S-Sportarten/Nutzergruppen
à «Sportart»
à Spezifische Downloads

