

SFV - Konzept

Entwicklung der Persönlichkeit im Fussball

Trainerausbildung
Fortbildungskurs
2011/12
(Niveau C- / B-Diplom)

Grundlagen für die Entwicklung

Respekt und Fairplay ist die Basis
unseres Handelns.

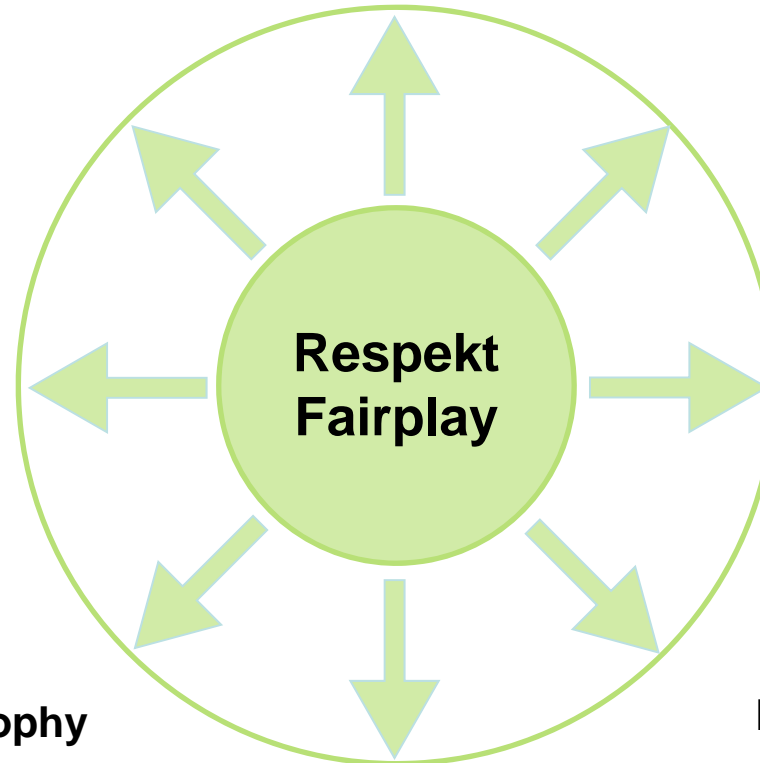


???

???



???



???

SUVA Fairplay-Trophy

???

Kinder- und Jugendschutz
im Fussball



C-Diplom

Motivation

???

Spielfreude

Respekt
Fairplay

Ehrgeiz

Teamgeist



Alle Spieler
sollen in jedem Training
mehrmals sich freuen,
einige Male schwitzen
und etwas lernen!

Respekt und Fairplay

???



Respekt bedeutet Fairplay gegenüber Spielern, Gegnern und Schiedsrichtern.

Respekt bedeutet auch, der Sportanlage Sorge zu tragen (Platz, Garderobe, Bälle, Material).

Gegenseitiger Respekt ist die Grundlage für das Zusammenleben in einer Gemeinschaft.

Eine gut funktionierende Gemeinschaft ist hilfreich für die Entwicklung des Individuums.

Respekt und Fairplay

Umsetzung: Vorteilhaftes Trainerverhalten (sinnvoll, erwünscht)

▶ Zeige deine Wertschätzung gegenüber allen Mitmenschen!

- > Verhalte dich immer korrekt und fair!
- > Sprich positiv mit deinen Spielern!
- > Sei ein Vorbild für die Spieler!

???

▶ Erstelle Teamregeln, die für alle gelten!

- > Stelle die Regeln allein auf (für jüngere Junioren)!
- > Erarbeite die Regeln gemeinsam mit den älteren Spielern!
- > Verpflichte die Spieler schriftlich mit ihrer Unterschrift (Commitments)!

???

▶ Reagiere mit angemessenen Konsequenzen bei Missachtung!

- > Erkläre den Spielern, warum etwas nicht geht!
- > Ermahne sie an die Regeln!
- > Bestrafe sie angemessen (gelbe oder rote Karte)!

???

Behandle alle Menschen mit Respekt!

Respekt und Fairplay

Beispiel eines Commitments (Junioren A)

Wir wollen gemeinsam eine tolle Saison erleben.

Jeder trägt seinen Teil dazu bei. Wir bekräftigen hiermit insbesondere, dass wir ...

- ... uns jederzeit gegenseitig unterstützen**
- ... regelmässig und pünktlich zum Training zu erscheinen**
- ... nach jedem Training gemeinsam alles Material wegräumen**
- ... die Garderobe immer sauber verlassen**
- ... eigene Fehler mit Einsatz wieder gutmachen**
- ... bei den Spielen immer alles geben**
- ... in jeder Situation Respekt und Fairplay zeigen**

Datum,

Unterschrift von allen Spielern

Spielfreude

???

Freude am Fussball

Freude am Spielen



Freude an Erfolgserlebnissen

Freude an kleinen Fortschritten

**Die Begeisterung fürs Fussballspielen ist
das Wichtigste im Junioren-Breitenfussball.**

Spielfreude

Umsetzung: Vorteilhaftes Trainerverhalten (sinnvoll, erwünscht)

▶ Führe das Team positiv!

???

- > Sei selber gut gelaunt und aufgestellt!
- > Sorge mit gezielten Aktionen für eine gute Stimmung im Team!
- > Lobe die Spieler und klatsche ab!

▶ Ermögliche Freude im Training!

???

- > Trainiere möglichst immer mit dem Ball!
- > Gib den Spielern Freiraum für Spiele, die Spass machen!
- > Zeige deine Freude am Fussball (Körpersprache)!

▶ Ermögliche Freude auch beim Wettkampf!

???

- > Gib nur wenige taktische Anweisungen!
- > Betone die Offensive und die Kreativität!
- > Setze im Spiel alle Spieler mindestens 10-15 Minuten ein!

Freude ist die Grundlage für eine gute Leistung!

Teamgeist

???



**Die Spieler sollen ein gutes Gefühl
im Team und im Verein haben.**

„Ich gehöre dazu!“

„Ich darf auch mitmachen!“

„Ich bin mitverantwortlich!“

**Die Junioren von heute
sind die Trainer und Vereinsfunktionäre von morgen!**

Teamgeist

Umsetzung: Vorteilhaftes Trainerverhalten (sinnvoll, erwünscht)

- ▶ **Integriere die schwächeren Spielern!** ???
 - > Achte darauf, dass immer alle Spieler mitmachen können!
 - > Ermutige und lobe auch die weniger talentierten Spieler!
 - > Setze im Verlaufe einer Saison auch die Schwächeren regelmässig ein!

- ▶ **Fördere die Mitverantwortung!** ???
 - > Setze den Spielern einen Rahmen und lass ihnen darin Freiraum!
 - > Lass die Spieler eine Trainings-Übung selber organisieren!
 - > Gib den Spielern Aufgaben, welche ihren Fähigkeiten entsprechen!

- ▶ **Mach aus Mit-gliedern Mit-wirkende!** ???
 - > Achte darauf, dass schon die Kleinen ein Ämtchen übernehmen!
 - > Fördere die sozialen Talente in deiner Mannschaft!
 - > Ermuntere die geeigneten Spieler, im Verein eine Aufgabe zu übernehmen!

Fördere das Zugehörigkeitsgefühl und die Mitverantwortung!

Ehrgeiz

???

Wille, besser zu sein als andere

Wille zu gewinnen

Wille, etwas zu lernen

**Übertriebener Ehrgeiz des Trainers
kann vieles zerstören!**



Ehrgeiz

Umsetzung: Vorteilhaftes Trainerverhalten (sinnvoll, erwünscht)

- ▶ **Fördere den angeborenen Ehrgeiz der Spieler!** ???
 - > Führe im Training regelmässig Wettkämpfe durch!
 - > Lobe den Einsatz der Spieler!
 - > Frage nach dem Resultat im Trainingsspiel!

- ▶ **Zügle deinen persönlichen Ehrgeiz!** ???
 - > Achte im Spiel immer auf Respekt und Fairplay!
 - > Bleib im Spiel locker und gelassen, damit es nicht hektisch wird!
 - > Freue dich über die Erfolgserlebnisse der Spieler!

- ▶ **Führe die Spieler alters- und stufengerecht!** ???
 - > Behandle die Spieler unterschiedlich, gemäss ihrem Alter und Können!
 - > Benutze Worte, die dem Entwicklungsstand der Spieler entsprechen!
 - > Verlange von einem Spieler nur, was er bewältigen kann!

Finde die Balance zwischen Ehrgeiz und Gelassenheit!

C-Diplom Motivation

Umsetzung: Vorteilhaftes Trainerverhalten (sinnvoll, erwünscht)

Angemessenes Verhalten in einer konkreten (Spiel-)Situation .

Spielfreude: Zeige deine Freude bei einem Torerfolg, aber achte auf Ruhe, wenn jemand spricht!

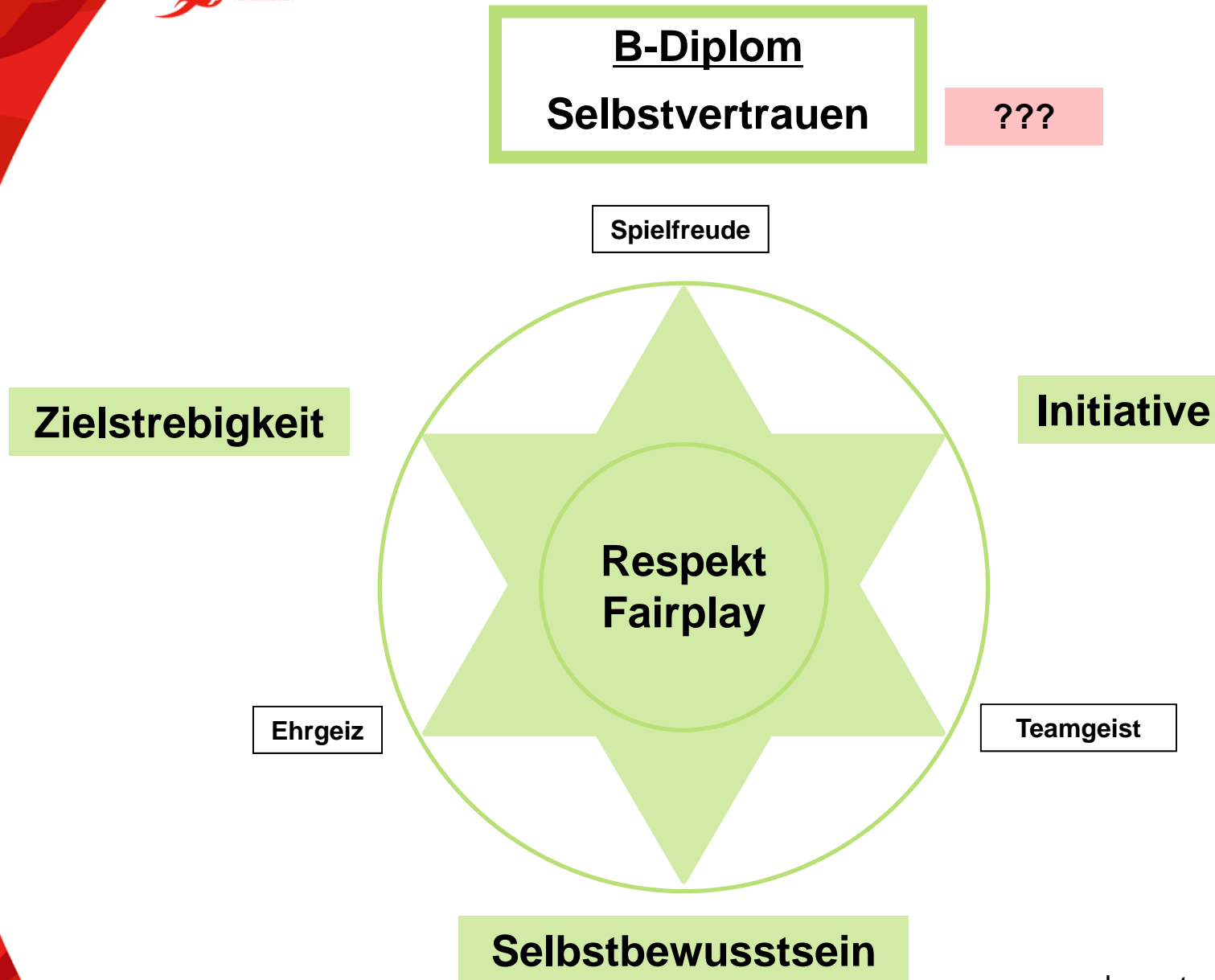
Teamgeist: Lass den Spielern Freiraum im Training, aber verlange Ordnung in der Garderobe!

Ehrgeiz: Fördere den Siegeswillen der Spieler, aber sei stets korrekt zum Schiedsrichter!



Timing = Triff den richtigen Ton!

Entwickle bei dir und den Spielern
ein Gespür für die Situation!



Selbstbewusstsein

???

Selbstvertrauen = sich selber (ver-)trauen, sich selber etwas zutrauen

Selbstbewusstsein = sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst sein



Ein hohes Selbstbewusstsein führt zu einem stabilen Selbstvertrauen.

Zu hohes Selbstvertrauen (Arroganz, Überheblichkeit) vermindert die Leistung.

Selbstbewusstsein

Umsetzung: Notwendiges Trainerhandeln (bewusst, zwingend)

- ▶ **Beurteile die Leistungen der Spieler regelmässig!** ???
 - > Gib den Spielern häufige und vorwiegend positive Rückmeldungen!
 - > Gebrauche das Feedback-Sandwich (positiv > Korrektur > positiv)!
 - > Analysiere mit dem Video (Eigenbeurteilung durch die Spieler)!

- ▶ **Sei wirkungsvoll im Coaching!** ???
 - > Fordere beharrlich Qualität von den Spielern bei allen Trainingsformen!
 - > Fördere und entwickle deine Spieler durch hilfreiche Unterstützung!
 - > Betone die Stärken der Spieler – Lobe die gelungenen Aktionen!

- ▶ **Kommuniziere bewusst (verbal und nonverbal)!** ???
 - > Achte auf eine selbstbewusste Körpersprache (aufrechte Haltung)!
 - > Nehme deine Selbstgespräche wahr und bleib immer positiv!
 - > Sprich deutlich und höre aufmerksam zu!

**Sei überzeugt von deinen Fähigkeiten,
ohne überheblich zu sein!**

Zielstrebigkeit

???

Sich herausfordernde Ziele setzen und sie beharrlich anstreben.

Lernwille = Wille, selber besser zu werden und Grenzen zu verschieben.



Das Erreichen von selbstgesetzten Zielen verstärkt das Selbstvertrauen.

Wer etwas erreichen will, muss bereit sein, etwas dafür zu tun.

Zielstrebigkeit

Umsetzung: Notwendiges Trainerhandeln (bewusst, zwingend)

▶ Setze Ziele!

???

- > Visualisiere deine Ziele und diejenigen der Spieler!
- > Erstelle mit den Spielern Zielvereinbarungen!
- > Plane gut, aber lass genügend Platz für Kreativität und Spontaneität!

▶ Kläre die Konsequenzen!

???

- > Fordere konkrete Massnahmen (Ziele haben ihren Preis)!
- > Verwende vorwiegend aufgabenorientierte Ziele (zB. „Spiel einfach!“)!
- > Sei beharrlich in schwierigen Phasen – gib nie auf!

▶ Kläre die Ursachen!

???

- > Werte die erreichten Resultate aus und kläre die Gründe dafür!
- > Vergleiche das aktuelle Leistungsvermögen mit früher (Steigerung)!
- > Prüfe den Lernwillen und die Lernfähigkeit der Spieler (Fortschritt)!

**Finde die Balance zwischen
klaren Vorgaben und Freiraum!**

Initiative

???

Selber aktiv sein - agieren nicht nur reagieren.

Klare Ideen haben und diese im Spiel umsetzen wollen.



Mutig sein und selber Verantwortung übernehmen.

Passivität ist ein Zeichen von Angst.

Initiative

Umsetzung: Notwendiges Trainerhandeln (bewusst, zwingend)

- ▶ **Fordere Aktivität im Spiel!** ???
 - > Verlange von den Spielern die Durchsetzung der eigenen Spielidee!
 - > Ermutige die Spieler, dass sie den Ball fordern!
 - > Lass aktiv verteidigen, um den Ball zu gewinnen!

- ▶ **Fördere die Eigen-Initiative der Spieler!** ???
 - > Ermögliche den Spielern, Trainingsteile selber zu gestalten!
 - > Frage sie nach eigenen Lösungen für bestimmten Spielsituationen!
 - > Ermuntere sie, kreativ zu sein!

- ▶ **Sei mutig und optimistisch!** ???
 - > Glaube immer an den Erfolg und bleibe stets optimistisch!
 - > Korrigiere negative Denk- und Handlungsmuster!
 - > Bleib auch in schwierigen Situationen gelassen, aber weiterhin aktiv!

**Sei mutig, ohne
leichtsinnig zu werden!**

Praxis Trainingseinheit (90')

Teilnehmer: 14 Spieler, 2 Torhüter

Trainings-Themen:

C-Diplom: Freude, Teamgeist, Ehrgeiz

B-Diplom: Selbstbewusstsein, Zielstrebigkeit, Initiative

Umsetzung: Kommunikation, Körpersprache

1) Einlaufen (30'): Brasil – Fangis - Spiel C-Diplom

2) Hauptteil (45'): Angriff 6v1 B-Diplom

3) Spiel (15'): 7v7, freies Spiel C-Diplom

Beobachtungsaufgaben

> **Inhalt:** Schwerpunkte, mögliche Variationen, andere Übungen

> **Verhalten Trainer:** Kommunikation – Körpersprache

> **Verhalten einzelner Spieler:** Kommunikation – Körpersprache

**Gute Trainer wissen,
was sie tun müssen,
um erfolgreich zu sein ...
... erfolgreiche Trainer tun es !**