



Konzept Technik

FC Mutschellen

(Bestandteil des Trainervertrags)



1 Leitbild Sport

- Identifikation aller Funktionäre, Trainer und Spieler mit dem FC Mutschellen. Wir fördern die Eigeninitiative und Eigenverantwortung auf allen Stufen.
- Definierte Ansprechpartner für interne und externe Stellen, klare Aufgaben- und Kompetenzregelung
- Jede/r SpielerIn erhält die Chance, sich für eine Juniorenmannschaft des FC Mutschellen zu qualifizieren. Er/Sie wird nach den individuellen Möglichkeiten den Mannschaften zugewiesen und entsprechend gefördert.
- Je nach Entwicklung der SpielerInnen soll die Durchlässigkeit (Wechsel der internen Leistungsstufe) durchgehend auf allen Altersstufen gewährleistet sein.
- Im taktischen, technischen und physischen Bereich eine Basis schaffen, die den talentiertesten Spielern die Eingliederung in den Aktivi sport erleichtert und zugleich die Regeln des Breitensports definiert.
- Pro Saison 1- 2 Spieler an die 1. Mannschaft heranführen und integrieren.
- Wir fördern die einzelnen Spieler, dabei spielt die Mannschaftsrangliste eine untergeordnete Rolle. Spieler welche in ihrer Kategorie unterfordert sind, werden in die ihren Fähigkeiten entsprechende Stufe integriert.
- Im Kinderfussball (Junioren G - E) werden die Kader nach Jahrgängen zusammengestellt. Diese wechseln Jahrgangsweise in die nächstfolgende Kategorie.
- Qualität kommt vor Quantität.
- Der Verein fördert die Aus- und Weiterbildung der Trainer, mit dem Ziel, die Richtlinien des SFV für die zu betreuende Mannschaft zu erfüllen.
- Jede Mannschaft wird von 2 Trainern betreut, die die menschlichen und fachlichen Voraussetzungen für ihre Vorbildfunktion erfüllen.
- Konsequente und zielgerichtete Ausbildung aller Spieler unter Einhaltung der Ausbildungsziele, Spiel- und Ausbildungsphilosophie.
- Das Ziel für die Aktive 1. Mannschaft ist ein Platz in der 2. Liga, wobei das Team hauptsächlich aus Spielern, die die eigene Juniorenabteilung durchlaufen haben, bestehen soll.
- Ab C bis B-Junioren soll die Vertretung in der ersten Stärkeklasse regional angestrebt werden.
- Einhalten der getroffenen Vereinbarungen (Verträge, Ausbildungskonzept etc.) durch Funktionäre, Trainer und Spieler.
- Gutes Einvernehmen mit Nachbarnvereinen in der Region und darüber hinaus anstreben.
- Information des Umfelds (Öffentlichkeit, Eltern) über Ziele und Arbeit.



2 Ausbildungsphilosophie

Die Nachwuchsabteilung des FC Mutschellen verfolgt folgende Philosophie

- sich als leistungsorientierter Ausbildungsbetrieb im Breitenfussball.
- Talentierte Fussballer werden auf ihre Eignung geprüft und entsprechend ihrem Lernalter von qualifizierten Trainern in ihrer fussballerischen Entwicklung gefördert.
- Der Persönlichkeitsentwicklung sowie der schulischen und beruflichen Ausbildung gilt unsere ganze Aufmerksamkeit.
- Alle Nachwuchsmannschaften von Junioren F - C haben ausschliesslich das Ziel der individuellen Förderung der Spieler.
- Ab den B-Junioren wird gezielt auf die Aktivkarriere hingearbeitet.
- Ab den E-Junioren trainiert die stärkste Mannschaft der jeweiligen Kategorie zweimal pro Woche.
- Ergänzend werden Laufschulungen, Torhüter-, Talent- sowie Athletiktrainings durchgeführt.

2.1 Ausbildung Kinderfussball

Das Fundament jeder Leistung ist die Ausbildung

Kinderfussball/Junioren D und E

- Sportartspezifisches Techniktraining
- Vielseitiges und variantenreiches Training
- Freude an der Bewegung/Beweglichkeit/Geschmeidigkeit
- Kognitive Fähigkeiten: wahrnehmen, antizipieren, entscheiden
- Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten (40% allgemein, 60% sportartspezifisch)
- Gewöhnung an regelmässiges Üben

2.2 Ausbildung Junioren C

Das Fundament jeder Leistung ist die Ausbildung

- Fussballspezifisches Training
- Vielseitiges Techniktraining
- Positionsbezogenes Spezialisieren
- Individualisierung
- Kognitive Fähigkeiten: wahrnehmen, antizipieren und entscheiden
- Beweglichkeit/Geschmeidigkeit
- Allgemeine konditionelle Grundlagen (Schwerpunkt Rumpf und Schnellkraft)



2.3 Ausbildung Junioren B bis 1. Mannschaft

Das Fundament jeder Leistung ist die Ausbildung

- Leistungsorientiertes Training
- Steigerung der Belastung und des Umfangs
- Beweglichkeit/Geschmeidigkeit
- Kognitive Fähigkeiten: wahrnehmen, antizipieren und entscheiden
- Konditionelle Fähigkeiten verbessern
- Trainingsanforderungen sind zielgerichteter, systematischer und planmässiger auf Wettkampferfolge ausgerichtet
- Konsequenter Einbau von taktischen Elementen
- Schaffen der Voraussetzungen für Höchstleistungen

2.4 Individuelle Ausbildung

Einbezug externer Spezialisten für spezifische Trainingsbereiche

2.4.1 Torhütertrainings

Um dem Torhüter eine möglichst hohe qualitative Ausbildung zu ermöglichen, werden diese ab Stufe Junioren D und E auch spezifisch ausgebildet. Es gelten folgende Grundsätze:

- Das Angebot für die Junioren-Torhüter versteht sich in erster Linie als leistungsorientiertes Training.
- Ziel des Torwarttrainings ist eine allgemeine Leistungsverbesserung auf den Gebieten der Technik, der Taktik, der körperlichen Fitness und im mentalen Bereich.
- Die Grundlagen zum Torwarthandwerk werden ab den Junioren E in separaten Trainingseinheiten vermittelt.
- Die Torhüter ab C-Junioren sollen gezielt schnellkräftiger werden. Ihre Technik und das taktische Verhalten im Spiel sollen geschult werden.
- Aus Spielbeobachtungen (ab Junioren C) können individuelle Trainingseinheiten zusammengestellt und durchgeführt werden – diese Übungsformen werden dann in regelmässigen Abständen wiederholt.
- Erst durch einfachere, später von Training zu Training komplexere Einheiten sollen die Bewegungsabläufe automatisiert werden. Trotzdem wird das Training abwechslungsreich gestaltet. Konzentrierte und technisch saubere Trainings stehen immer im Vordergrund. Dazu gehören der „Ball am Fuss“ wie auch die kommunikative Verbesserung innerhalb der Mannschaft (klare Anweisungen, Übernehmen von Verantwortung als Führungsspieler etc.)
- Der Torhüter ist ein Teil der Mannschaft und doch ein Einzelkämpfer. Der Torwart muss durch das spezielle Training selbstbewusster werden und an Stellenwert gewinnen: mit Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Mut, Kühnheit und Klugheit wird er zum Vorbild und Rückhalt der Mannschaft.



2.4.2 Laufschulung

Schnelligkeit immer in Verbindung mit Laufkoordination

Methodische Grundsätze

- Kopfhaltung, Armhaltung, Schwerpunkt, Hüfte, Abstossbein, Fussarbeit
- Qualität im Vordergrund
- Einheitliche Laufschulung aller Mannschaften ab Junioren E gestaffelt. Alle 14 Tage sollte jeder Spieler eine Einheit absolvieren.

2.4.3 Spezial-/Talent-/Förderungstrainings

Ab der Stufe Junioren D sollen talentierte Junioren gezielte Spezialtrainings erhalten. Diese Trainingsgruppen können auch mannschaftsübergreifend gebildet werden und primär der taktischen, technischen und athletischen Weiterentwicklung dienen.

3 Spielphilosophie

Die FC Mutschellen-Spielphilosophie beinhaltet:

- Attraktiver Angriffsfussball, mehrheitlicher Ballbesitz sowie initiative Spieler.
- Die Nachwuchsmannschaften des FC Mutschellen (Junioren E - Junioren A und der 1. Mannschaft) spielen grundsätzlich mit einer einheitlichen und abgesprochenen Spielphilosophie.
- Abgesehen von der Tatsache, dass sich die Taktik für die Mannschaft und jedes einzelnen Spielers aus individuellen Spielsituationen ergibt, werden die Mannschaften des Leistungsbereichs mit dem 4:4:2 plus einem weiteren Spielsystem vertraut gemacht.

3.1 Kognitive Fähigkeiten

Auf folgende **Mental**-Elemente wird innerhalb des FC Mutschellen grössten Wert gelegt:

- Investieren/Leidenschaft
- Immer 100% geben
- Nein sagen können/verzichten können (in Bezug auf Freizeit etc.)
- Persönlichkeit/Vorbildfunktion/Sozialkompetenz

3.2 Spielkonzept Technik

Auf folgende **Technik**-Elemente wird beim FC Mutschellen grössten Wert gelegt:

- Ball beherrschen
- Gegner beherrschen
- Richtige Entscheidungen treffen

3.3 Spielkonzept Taktik

Auf folgende **Taktik**-Elemente wird innerhalb des FC Mutschellen grössten Wert gelegt:

- Vergrößerung des Spielfeldes durch optimales Besetzen der Positionen bei Ballbesitz
- Ballbesitz (Spielaufbau, Tiefe vor Breite, Bildung Dreiecke und doppelte Dreiecke)



- Ballbesitz Gegner (Kompakt, Absicherung, Raumdeckung)
- Schnelles Umschalten (Kontrollierter 1. Pass)



Ausbildungskonzept FC Mutschellen

Sportkommission FC Mutschellen
 Verantwortlicher (VS-Mitglied)
 J & S-Coach
 Sportchefs
 Evtl. weitere Person

