

---

# Juniorenkonzept



**Fussballclub**  
Langnau am Albis

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

Version 2.0 / 2010

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorwort</b> .....	<b>Seite 2</b>
<b>2</b>	<b>Ausgangslage</b> .....	<b>Seite 3</b>
	2.1 Spielbetrieb .....	Seite 3
	2.2 Spielregeln .....	Seite 4
<b>3</b>	<b>Juniorenabteilung</b> .....	<b>Seite 5</b>
<b>4</b>	<b>Trainer/Betreuer</b> .....	<b>Seite 6</b>
	4.1 Pflichten .....	Seite 6
	4.2 Rechte .....	Seite 7
	4.3 Anforderungsprofil eines Trainers bei den F- und E-Junioren .....	Seite 7
	4.4 Anforderungsprofil eines Trainers bei den D-Junioren .....	Seite 8
	4.5 Anforderungsprofil eines Trainers bei den C-, B-, und A-Junioren .....	Seite 8
	4.6 Kinderfussball beim FC Langnau am Albis .....	Seite 9
<b>5</b>	<b>Junior</b> .....	<b>Seite 11</b>
	5.1 Allgemein .....	Seite 11
	5.2 Kinderfussball .....	Seite 11
	5.3 Grundlagenfussball .....	Seite 11
	5.4 Juniorenfussball .....	Seite 12
<b>6</b>	<b>Eltern</b> .....	<b>Seite 13</b>
<b>7</b>	<b>Training</b> .....	<b>Seite 15</b>
	7.1 Stellenwert .....	Seite 15
	7.2 Grundsätze .....	Seite 15
<b>8</b>	<b>Spiel</b> .....	<b>Seite 17</b>
	8.1 Der Juniorentrainer als Coach .....	Seite 17
	8.2 Grundsätze für das Spiel .....	Seite 17
	8.3 Vor dem Spiel .....	Seite 17
	8.4 Während dem Spiel .....	Seite 18
	8.5 In der Halbzeitpause .....	Seite 18
	8.6 Nach dem Spiel .....	Seite 18
<b>9</b>	<b>Kinderschutz</b> .....	<b>Seite 19</b>
	9.1 Mögliche negative Erlebnisse .....	Seite 19
	9.2 Haltungen zur Vermeidung negativer Erlebnisse .....	Seite 19
	9.3 Konkrete Massnahmen zum Kinderschutz .....	Seite 20
	9.4 Spezialfall sexuelle Übergriffe .....	Seite 20
	9.5 Mittel gegen sexuelle Übergriffe .....	Seite 21
<b>10</b>	<b>Medizinische Aspekte</b> .....	<b>Seite 22</b>
	10.1 Verhalten bei Verletzungen .....	Seite 22
	10.2 Optimales Vorgehen bei «geschlossenen» Verletzungen .....	Seite 22
	10.3 Hirnerschütterung (SHT) .....	Seite 23
	10.4 Medizinischer Koffer .....	Seite 24
<b>11</b>	<b>Literaturverzeichnis / Links</b> .....	<b>Seite 25</b>
<b>12</b>	<b>Die 7 Prinzipien der Charta «Ethik im Sport»</b> .....	<b>Seite 25</b>
<b>13</b>	<b>Schlusswort</b> .....	<b>Seite 26</b>
<b>14</b>	<b>Merkblatt «Erste Hilfe»</b> .....	<b>Seite 27</b>

# 1 Vorwort

Die Junioren sind unser wichtigstes Kapital, deshalb muss ihrer Ausbildung und Förderung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Mit diesem Konzept wollen wir dies verankern. Wir möchten den Junioren auch weiterhin die Möglichkeit bieten, bei unserem Verein, nahe ihres Wohnortes, spielen zu können, um später eventuell den Sprung in die erste Mannschaft oder sogar in eine Juniorenspitzenfussballmannschaft eines Nationalligaverains zu schaffen. Das Talent des einzelnen Juniors soll durch qualitativ hochstehende Trainings, natürlichen Konkurrenzkampf mit anderen talentierten Junioren, gute Betreuung und gute Trainingsbedingungen gefördert werden.

Eine ganz wichtige Rolle spielt der soziale Gedanke. Der Junior soll in einem entspannten Umfeld sein «Hobby» geniessen können. Wir sind uns bewusst, dass das Erreichen der von uns gesetzten Ziele einen längeren Zeitraum beanspruchen wird.

Dieses Konzept soll eine Grundlage bieten. Wir werden uns bemühen, es den ständig gegebenen Neuerungen anzupassen und dabei das Wohl unserer Junioren nicht aus den Augen zu verlieren.

## Anmerkung:

Der Einfachheit halber wird in diesem Konzept für die Begriffe Spieler, Junioren, Juniorentrainer, Betreuer sowie Trainer ausschliesslich die männliche Schreibweise verwendet. Die Begriffe gelten natürlich auch für die weibliche Form.

## 2 Ausgangslage

### 2.1 Spielbetrieb

Der Schweizerische Fussballverband (SFV) teilt die Juniorenkategorien F - A wie folgt auf:

Kategorie	Alter	Spielform
F-Junioren	6 (5) – 8-jährig	5er-Fussball (Turnierform)
E-Junioren	8 – 10-jährig	7er-Fussball (Meisterschaft und/oder Turniere)
D-Junioren	10 – 12-jährig	7er- oder 9er-Fussball (Meisterschaft)
C-Junioren	13 – 14-jährig	9er- oder 11er-Fussball (Meisterschaft)
B-Junioren	15 – 16-jährig	11er-Fussball (Meisterschaft)
A-Junioren	17 – 20-jährig	11er-Fussball (Meisterschaft)

- Die Anzahl Spieler, die gleichzeitig auf dem Spielfeld sein dürfen, wird dem Entwicklungsstand der Kinder bzw. Jugendlichen angepasst.
- In allen Junioren-Kategorien sind beliebig viele Ein- und Auswechslungen gestattet. Hiermit wird erreicht, dass alle Kinder möglichst gleich lang spielen können und nicht «Ersatzspieler ausgebildet werden.»
- In den Kategorien F und E gibt es keinen Auf- und Abstieg. Die Spielfreude der Kinder muss im Vordergrund stehen und nicht das Tabellendenken von Trainern und Eltern, auch nicht der Erfolg um jeden Preis.
- Der Verein meldet nach seiner Einschätzung die Teams in den entsprechenden Stärkeklasse (schwach/mittel/stark oder Promotion/1./2./3. Stärkeklasse) an. Im Winter besteht die Möglichkeit, die Stärkeklasse zu wechseln.
- In den Kategorien F und E sind keine Spielerpässe nötig.
- Alle Spiele der E- bis D-Junioren und Juniorinnen müssen von instruierten Clubschiedsrichtern geleitet werden. In den Kategorien C – A stellt der Verband ausgebildete Schiedsrichter.
- Die Grösse und das Gewicht des Balls, mit dem gespielt wird, ist vom Verband vorgeschrieben.
- Juniorinnen dürfen im ganzen Bereich des Juniorenfussballes in den ihrem Alter entsprechenden Kategorien in gemischten Teams mitspielen. Es ist auch erlaubt, Juniorinnen des jüngeren Jahrgangs der höheren Kategorie in der entsprechenden Kategorie der Junioren einzusetzen (z.B. jüngerer Jahrgang C-Juniorinnen bei den D-Junioren).

Bei der Arbeit mit Kindern muss die «**Charta der Rechte des Kindes im Sport**» immer beachtet werden.

Jedes Kind hat das Recht:

- Sport zu treiben
- sich kindgemäss zu vergnügen und zu spielen
- von einer gesunden Umgebung zu profitieren
- individuell angepasstes Training zu absolvieren
- sich mit Gleichaltrigen zu messen
- auf Wettkämpfe, die seinem Können angepasst sind
- seinen Sport in aller Sicherheit zu betreiben
- auf genug Erholungszeit
- kein Sieger zu sein

**Aufruf an alle Erwachsenen** (Eltern und Trainer):  
FAIRPLAY gegenüber den Kindern!

**Liebe Erwachsene**

**Wir freuen uns, dass Ihr zu unseren Spielen kommt und so das Interesse an uns und unserem Sport zeigt. Heute ist unser Tag: Wir sind gekommen, um mit viel Freude und grossem Eifer Fussball zu spielen. Klar, jeder von uns gewinnt auch gerne, doch das Wichtigste für uns ist das Spielen. Also lasst uns spielen! Schreit nicht ins Spiel, seid fair gegenüber dem Gegner und seinen Zuschauern und reklamiert nicht nach jedem Fehler, denn es ist entmutigend und hilft nicht, es besser zu machen. Danke im Namen aller fussballspielenden Kinder!**

## 2.2 Spielregeln

Genaue Angaben für jede Kategorie können den Merkblättern auf [www.fvrz.ch](http://www.fvrz.ch) (Dokumentationen – Technik) entnommen werden.

### 3 Juniorenabteilung

Die Juniorenabteilung soll nicht reiner Selbstzweck sein, sondern hat folgende wichtige Aufgaben:

- Breitenfussballförderung
- Freizeitorganisation
- Jugendorganisation in der Gemeinde
- Nachwuchsförderung
- Finden von neuen Funktionären (Ehrenamtlichkeit)

Die Hauptziele der Juniorenabteilung sind:

- **Soziales Ziel**
  - Der soziale Gedanke muss im Vordergrund stehen mit dem Ziel: «Spass am Fussball». Deshalb sind Erziehung, Charakterbildung, Fairplay, gemeinsames Beisammensein und Mannschaftsgefühl wesentliche Bestandteile für das Erreichen dieses Ziels.
- **Sportliches Ziel**
  - Talentierte Spieler fördern. Dabei stehen immer die Interessen des Juniors im Vordergrund und über diejenigen eines einzelnen Trainers, einer einzelnen Mannschaft oder eines einzelnen Vereinsmitgliedes.
  - Ein Spieler sollte nach Abschluss seiner Juniorenzeit alle technischen Fertigkeiten besitzen und sich auf die taktische Ausbildung konzentrieren können. Deshalb spielen die talentiertesten Spieler einer Juniorenkategorie immer in der ersten (A) Mannschaft der betreffenden Juniorenkategorie. Die übrigen Spieler werden auf die restlichen Mannschaften verteilt, sodass diese etwa gleich stark sind. Bei den F-Junioren werden die Junioren gemäss ihrem Alter eingeteilt.
- **Organisatorisches Ziel**
  - Die Juniorenabteilung besteht aus dem Leiter Junioren und der Juniorenkommission, die mindestens 3 Mitglieder umfasst.
  - Die Juniorenabteilung ist durch den Leiter Junioren im Vorstand des Hauptvereins vertreten. Es ist seine Verantwortung, den Informationsfluss zwischen den beiden Organen aufrecht zu erhalten.
  - Jede Mannschaft unserer Juniorenabteilung sollte zwei Trainer/Betreuer haben, welche sich die Aufgaben individuell teilen können.
  - Der laufende Spielbetrieb der Juniorenabteilung wird über die Vereinskasse geregelt. So gehen alle Mitgliederbeiträge direkt in die Vereinskasse, woraus dann die ordentlichen Ausgaben (Trainerentschädigung, Material, Spesen usw.) finanziert werden.

## 4 Trainer/Betreuer

### 4.1 Pflichten

Die Trainer und Betreuer sind bereit, in einem Team zum Wohle des Vereins, der Junioren und deren Eltern mitzuarbeiten und folgende Aufgaben zu erfüllen:

- Jeder Trainer ist bereit, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten aus- und weiterzubilden (Verbands- oder J+S-Kurse, interne Ausbildung).
- Jeder Trainer ist verpflichtet, die administrativen Pflichten nach J+S zu erfüllen, damit die bei J+S gemeldeten Kurse ordentlich abgerechnet werden können.
- Die Trainer haben pünktlich und vorbereitet zu erscheinen, bei Unabkömmlichkeit ist für einen geeigneten Stellvertreter zu sorgen.
- Die Trainer sind verantwortlich für einen geregelten Trainings- und Spielbetrieb ihrer Mannschaft sowie für das ihnen zur Verfügung gestellte Material (Tenues bleiben immer zusammen!).
- Die F-Junioren trainieren mindestens einmal, die E-Junioren ein bis zweimal in der Woche, die D- bis A-Junioren mindestens zweimal in der Woche.
- Jeder Trainer bzw. Betreuer organisiert mindestens einmal pro Saison (vor oder kurz nach Saisonbeginn) einen Elternabend, um den Kontakt und die Zusammenarbeit mit den Eltern zu fördern.
- Die Teilnahme an Juniorensitzungen ist für alle Trainer/Betreuer obligatorisch.
- Jeder Juniorentrainer muss mindestens einen Bericht pro Jahr für das Vereinsorgan und die Homepage im Internet schreiben (Abgabetermin für das Vereinsorgan Ende Vorrunde bzw. Rückrunde).
- Einsatz/Hilfe der Juniorenabteilung bei Vereinsanlässen ist obligatorisch.
- Der Trainingsplan ist darauf ausgerichtet, dass mindestens eine wöchentliche Einheit Koordination und Technik schwergewichtig beinhaltet.

Die Trainer und Betreuer müssen Vorbilder sein, folgende Punkte beachten und diese von Junioren verlangen:

- Gutes Benehmen im Allgemeinen;
- Sportliches Auftreten, auch bei Niederlagen. «Kinder brauchen einen Trainer, mit dem sie siegen können und verlieren dürfen»;
- Akzeptieren von Fehlentscheidungen des Schiedsrichters;
- Hygiene (duschen ist erwünscht, ab C-Junioren obligatorisch);
- Verzicht auf Alkohol und Nikotin während des Trainings und des Matches (d.h. im Tenue);
- Sorge tragen zum Material;
- Sorge tragen zur eigenen Gesundheit; die Junioren kleiden sich der Witterung entsprechend und tragen im Spiel- und auch Trainingsbetrieb ausnahmslos die Schienbeinschoner.

## 4.2 Rechte

### Entschädigung

Die Juniorentrainer werden vom Verein entschädigt. Die Entschädigung wird anfangs Saison vertraglich geregelt. Bei Nichterfüllung der Pflichten kann der Vereinsvorstand eine Kürzung der Entschädigung vornehmen.

### Spesen

Die normal anlaufenden Spesen sind grundsätzlich über die Trainerentschädigung abgedeckt. Die Auszahlung von ausserordentlichen Spesen erfolgt durch die Vereinskasse. Die Spesenbelege müssen vom Leiter Junioren visiert werden, bevor sie dem Kassier des Vereins übergeben werden.

### Vereinsmitgliedschaft

Alle Juniorentrainer und -betreuer sind automatisch Vereinsmitglieder und erhalten zweimal jährlich das Vereinsorgan. Ihnen wird der jährliche Mitgliederbeitrag des Vereins erlassen.

## 4.3 Anforderungsprofil eines Trainers bei den F- und E-Junioren

Mit dem regelmässigen Besuch von Kindergarten bzw. Spielgruppen, Sportvereinen und dem späteren Eintritt in die Schule verändert sich die bis dahin gewohnte Umwelt des Kindes. Das Kind findet vor allem in den Betreuern und Lehrkräften neue Bezugspersonen und baut auch innerhalb seiner Spiel- und Lerngruppen neue soziale Kontakte auf. Die Bedeutung der Altersgruppe (Schulklasse, Fussballteam) tritt zunächst für das Kind noch deutlich hinter die älteren Bezugspersonen zurück.

Der Trainer (wie in der Schule der Lehrer) spielt bis etwa in das 10. Lebensjahr hinein eine dominierende Rolle in der Welt des Kindes. So wird der Trainer zum Vorbild, zu einer Idolfigur, der es sich bemüht nachzueifern und deren Verhaltensweisen es kritiklos und bedenkenlos als richtig empfindet und übernimmt.

Ein Trainer muss für seine anspruchsvolle Tätigkeit folgende Punkte erfüllen:

- **Kinderfreund:** Er muss Kinder gern haben. Neugierige Fragen mit Geduld und in Ruhe beantworten.
- **Vorbild:** Er ist ein Vorbild und verhält sich dementsprechend (Fairplay, Rauchen, Alkohol, Pünktlichkeit, etc.)
- **Erzieher:** Er ist verständnisvoll, nimmt die Probleme des Kindes ernst und versucht sie zu lösen. Er fördert das selbstständige und einfallsreiche Handeln, um die Persönlichkeit zu stärken. Er setzt Prioritäten: Familie – Schule – Sport.
- **Kommunikator:** Er pflegt den Kontakt zu den Eltern und zur Vereinsleitung.
- **Tröster:** Er zeigt Geschick im Umgang mit den Kindern.
- **Motivator:** Er hat freundliche Ausstrahlung. Er spricht ruhig, bestimmt und freundschaftlich mit den Kindern. Er begrüsst alle Kinder und nimmt sie bewusst wahr. Er lässt Fehler zu.
- **Fachmann:** Er hat Basiswissen der Technikgrundlagen.
- **Organisator:** Er kann mit organisatorischen Aufgabenstellungen umgehen.



#### 4.4 Anforderungsprofil eines Trainers bei den D-Junioren

Der Übergang vom Schulkindalter in die Pubertät drückt sich zunächst in körperlichen Veränderungen sowie in der raschen Zunahme an Körpergrösse aus. Der Jugendliche wächst in die kritische Zeit allgemeiner psychischer Verunsicherungen hinein.

Eine der Ursachen dieser Verunsicherungen lässt sich mit seiner mangelnden Kenntnis um die Zusammenhänge dieser körperlichen Entwicklungsvorgänge erklären. Der Jugendliche wird nach dem Warum fragen und nicht nur alles hinnehmen, was der Trainer sagt. Im Unterschied zum Vorschulalter steht nicht nur der Trainer im Mittelpunkt, sondern vermehrt auch der Freundeskreis oder das Team.

Zu den oben genannten Punkten, muss der Trainer bei den D-Junioren:

- autoritärer sein (Kinder werden reifer und hinterfragen die vom Trainer gestellten Aufgaben)
- das selbständige Handeln fördern (z.B. Hausaufgaben stellen)
- die Mitverantwortung für die Gruppe wecken
- zusätzliche technische und taktische Inhalte umsetzen können

#### 4.5 Anforderungsprofil eines Trainers bei den C-, B- und A-Junioren

Der Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen drückt sich neben den körperlichen Veränderungen in der Entwicklung der Persönlichkeit aus. Dies parallel zum Einstieg in das Berufsleben durch den Beginn einer Berufslehre oder den Weg zum Studium.

Zunehmend steht der Freundeskreis und die gegenseitige Beeinflussung im Vordergrund. Grenzen werden ausgelotet und manchmal auch überschritten. Der Trainer wird hinterfragt und steht praktisch in jeder Trainingseinheit vor neuen Herausforderungen im Umgang mit Aggressionen, Demotivation und persönlichen Problem, die die Jugendlichen zu den Trainingseinheiten mitbringen.

Zu den bei den D-Junioren genannten Punkten, muss der Trainer bei den C- bis A-Junioren:

- autoritär und partnerschaftlich sein (Grenzen setzen und durchsetzen)
- Fairness auf und neben dem Platz fördern und fordern
- die Eigenverantwortung für die Gruppe fördern und fordern
- technische und taktische Themen stilischer vermitteln und gezielt einsetzen

## 4.6 Kinderfussball beim FC Langnau am Albis

### **Betreuung**

Die Kinder werden während der Trainings und der Spiele betreut. Ein aufmerksamer, väterlicher, hilfsbereiter Trainer ist jederzeit für jedes Kind da. Er weiss, wie wichtig das Lob für jedes Kind ist. Es bringt mehr als der Tadel.

### **Training**

Das Training ist spielerisch. Der Ball steht im Mittelpunkt. Jeder Schritt ohne Ball ist ein verlorener Schritt. Die Kinder lernen, den Ball zu beherrschen. Wenn im Training auch eine fröhliche Stimmung herrscht, so schliesst sie ein intensives, zielgerichtetes, diszipliniertes Üben nicht aus.

### **Kleine Spiele**

Am besten lernen die Kinder, wenn sie in kleinen Gruppen, also 2 : 2 bis 4 : 4 gegeneinander spielen. Es sind auch Spiele in Über- und Unterzahl (3 : 2) sehr geeignet. Die kleinen Spiele sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

### **Beidfüssigkeit**

Neben den Spielen gehören auch Übungen zum Training. Der Trainer verlangt Beidfüssigkeit. In diesem Alter lernen die Kinder leicht; sie sind im sogenannten Geschicklichkeitsalter. Das nützt der Trainer aus.

### **Geduld**

Wer etwas lernen will, braucht einen geduldfähigen Lehrmeister. Der Trainer baut sein Training gut auf und führt die Kinder in kleinen Schritten vorwärts.

### **Vielseitigkeit**

Die Ausbildung im Kinderfussball ist breit. Die Kinder lernen das ganze Spektrum des Fussballs kennen, also angreifen und abwehren. Sie lernen auf verschiedenen Positionen zu spielen.

### **Polysportivität**

Der Trainer sorgt dafür, dass die Kinder gelegentlich auch in anderen Sportarten schnuppern. Dabei vergisst er aber nicht, dass die Kinder wegen dem Fussball, in den Fussballclub kommen.

### **Wettspiele**

Während der Spiele ist der Trainer ein besonnener Helfer. Er versucht, mit seiner Mannschaft zu siegen, aber weiss auch, dass der Erfolg im Kinderfussball nicht in Toren und Punkten zu messen ist. Erfolg hat jener Trainer, der aus seinen Kindern gute, vielseitige, faire, kreative, fröhliche Sportler macht.

### **Fachwissen**

Der Trainer bildet sich aus: Im FVRZ werden Kinderfussball-Trainerkurse angeboten. Dort lernt man das Trainer-Handwerk und den richtigen Umgang mit Kindern.

## Das Pausengespräch

- **Wer ist dabei?**

- Mannschaft, Auswechselfspieler, Trainer, Masseur, Arzt. Wer nichts mit der Mannschaft unmittelbar zu tun hat, gehört nicht in die Kabine!

- **Was und wie viel sagt man?**

- Grundsätzlich sehr wenig, da die Aufnahmefähigkeit gering ist.
- Beeinflussung (1. Halbzeit), Positives 1. Halbzeit, Negatives 1. Halbzeit, Änderungen (Mannschaft, Taktik), Beeinflussung/Motivation 2. Halbzeit
- RUHE und ENTSPANNUNG sind wichtige Elemente in der Pause.

- **Wie sagt man etwas?**

- Nicht «ihr», sondern «wir»...!, positiver Ton, aufbauende Kritik, richtiges Mass von Lob und Tadel, nicht verletzend, «Standpauke» nur in ganz extremen Fällen!
- Beeinflussung: Spielstand (Trost/Zurückhaltung), Wetter, Terrain, Schiedsrichterentscheide, nur kurz: klärend oder erklärend.
- Stärken: Positives der 1. Halbzeit, Einsatz, Spielweise, Spielverlauf, Spielstand. Unsere Stärken sind die Schwächen des Gegners!
- Schwächen: Negatives der 1. Halbzeit, Einzelspieler, Block, Mannschaft, Einsatz, Spielweise, Spielverlauf, Spielstand. Unsere Schwächen sind die Stärken des Gegners!
- Änderungen: Taktische und personelle Änderungen evtl. vorgesehene taktische oder personelle Änderungen kurz erläutern.
- Beeinflussung: ANSPORN und MOTIVATION an Mannschaft und einzelne Spieler.

Wichtig ist, dass der Trainer sich bewusst ist, dass er nicht nur fachlich, sondern auch - und vor allem - menschlich überzeugen muss. **Die Spieler müssen überzeugt sein, dass der Trainer zu ihnen steht!**

### Der Trainer als Fachmann

Dass der Trainer Fachwissen mitbringen muss, liegt auf der Hand. Seine Aufgabe ist es, dieses Wissen den Spielern so aufbereitet mitzugeben, dass diese davon optimal profitieren können und dass die Umsetzung möglichst leicht fällt. Eine didaktische Aufgabe, welche viel Fingerspitzengefühl verlangt.

### Der Trainer als Mensch

- Zur Verantwortung des Trainers gehört es, die menschlichen Kompetenzen, welche er von seinen Spielern erwartet, auch selbst zu leben.
- Der Trainer sollte Vorbild sein bezüglich Selbstkontrolle (keine emotionalen Ausbrüche), Denkweise (positiv, lösungsorientiert), Einsatz (Leistungsbereitschaft), Zielsetzung (hohes Ziel) und Einstellung (Schwierigkeiten als Herausforderung betrachten). Was er von seinen Spielern verlangt (z.B. mentale Stärke), das sollte er auch von sich selbst verlangen.
- Andere Meinungen respektieren, im richtigen Moment loben, fair und konstruktiv kritisieren, Konflikte und Spannungen in der Gruppe ansprechen/lösen und auf die Menschen offen zugehen – das sind ebenfalls menschliche Kompetenzen, welche den Erfolg eines Trainers entscheidend mitbestimmen.

## 5 Junior

Die verschiedenen Entwicklungsstufen

Entwicklungsstufen	Mädchen	Knaben
Frühes Schulkindalter	7. bis 10. Lebensjahr	7. bis 10. Lebensjahr
Spätes Schulkindalter	10./11. bis 12./13. Lebensjahr	10./11. bis 13./14. Lebensjahr
Erste puberale Phase (Pubeszens)	11./12. bis 13./14. Lebensjahr	12./13. bis 14./15. Lebensjahr
Teenager	ab 15. Lebensjahr	ab 16. Lebensjahr

Diese verschiedenen Entwicklungsstufen bedeuten Unterschiede in den körperlichen, psychischen und sozialen Merkmalen, welche auch das Training bestimmen.

### 5.1 Allgemein

Die F- und E-Junioren (6 bis 10 Jahre) sind im Kinderfussballalter, die D-Junioren (10 bis 12 Jahre) sowie die C-Junioren (13 bis 14 Jahre) bereits im so genannten Grundlagenalter. Die Ausbildungsstufe bei den B- und A-Junioren nennt sich Junioren- und Nachwuchstraining. Diese Tatsache verlangt unterschiedliche Schwerpunkte.

### 5.2 Kinderfussball

Für die F- und E-Junioren gilt:

- erstes Ziel ist es, die Kinder gut auszubilden, die Mannschaft ist (noch) unwichtig
- die technischen Elemente (Ballführen, Torschuss, Zuspiel und Ballannahme) werden korrekt geübt (Qualität vor Quantität!)
- mehrere Spiele mit kleinen Gruppen gehören in jedes Training
- die koordinativen Fähigkeiten werden mit einfachen Übungen gefördert
- es gibt kein spezifisches Ausdauertraining, ein gut organisiertes Training ist so intensiv, dass es die Ausdauer automatisch altersgerecht fördert
- an den Turnieren (F = Fünferteams, E = Siebner teams) spielen alle Kinder auf allen Positionen (keine Frühspezialisierung)
- es wird nach Möglichkeit im Rahmen von J+S KIDS polysportiv trainiert

### 5.3 Grundlagenfussball

Für die D- und C-Junioren gilt:

- sie sind im so genannten «goldenen Lernalter», jetzt lernen sie besonders leicht
- was sie jetzt nicht lernen, lernen sie später nur noch mit viel mehr Aufwand
- folglich: Technische Elemente und koordinative Fähigkeiten intensiv üben
- folglich: perfekt organisiertes, ziel-orientiertes, klar geführtes Training
- das Spiel ist ein wichtiger Teil des Lernprozesses
- Übergang zum Positionsspiel: Das Kind findet allmählich seine Position im Team
- der Einzelne bleibt wichtig, die Mannschaft wird wichtiger

## 5.4 Juniorenfußball

Für die A- und B-Junioren gilt:

- das Training muss intensiv und herausfordernd sein;
- folglich: Technische Elemente und koordinative Fähigkeiten weiter verfeinern;
- folglich: Taktische Schulung und Positionsspiel sind Hauptelemente des Trainings;
- physische Verfassung wird durch Trainingsgestaltung optimiert;
- die Mannschaft steht im Mittelpunkt und über den Einzelinteressen;
- Fairness und Respekt im Team sind Bestandteil jeder Trainingseinheit.

### **Allgemein will ein Kind im Fussballclub:**

- Fußball spielen (und nicht Runden laufen);
- sich bewegen und austoben;
- sich mit Gleichaltrigen messen, aber auch zusammen mit ihnen spielen;
- etwas lernen und Fortschritte erzielen;
- einen verständnisvollen Trainer haben, der Grenzen setzt und loben kann.

## 6 Eltern

Aus den bisherigen Ausführungen geht klar hervor, dass die Eltern eine wichtige Rolle im Kinderfussball (aber auch bei den älteren Junioren) spielen. Auf der einen Seite sieht der Verein sie gerne als hilfreiche Mitarbeiter, auf der anderen Seite sind sie zum Teil als fanatische, einseitige Begleiter weniger erwünscht. Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass kaum in einem Fussballverein auf die Mitwirkung von Eltern im Kinderfussball verzichtet werden kann. Dieser Aspekt muss also die Zusammenarbeit zwischen Juniorentrainer und Eltern bestimmen.

Am Anfang jeder Saison sollte jeder Trainer einen Elternabend mit folgenden Schwerpunkten durchführen:

- Rechtzeitiges Erscheinen zum Training und Match;
- Abmelden:
- Regeln des Trainings- und Matchbetriebs;
- Verhalten der Eltern beim Training und am Match (Fairplay);
- Information zum Obligatorium von Kindersitzen bis 12 Jahre oder Grösse ab 1.50 m
- Schriftliche Aufgebote zum Match oder an Turniere;
- Abgabe:
  - einer Mannschaftsliste
  - eines Trainingsplanes
  - eines Spielplanes
  - einer Tenuewaschliste
  - einer Fahrerliste an Auswärtsspiele

Da die Kinder im Junioren F- bis D-Alter noch stark mit dem Elternhaus verankert sind, haben die Eltern einen grossen Einfluss. Um das Verhältnis Eltern/Trainer zu intensivieren, können ausserordentliche Anlässe, zusammen mit den Junioren, durchgeführt werden.

Mögliche Punkte:

- Fairness
- Hygiene (Duschen, Ersatzkleidung)
- Ausrüstung (Nockenschuhe, Schienbeinschoner – obligatorisch gemäss Fussballverband!)
- Kind nicht unter- oder überschätzen
- Lob/Kritik (im richtigen Verhältnis)
- Interesse zeigen für den Sport ihres Kindes

In der Zusammenarbeit von Eltern und Trainer müssen zwei Regeln beachtet werden:

- Eltern sollten die Anweisungen des Trainers akzeptieren und nicht bekämpfen.
- Eltern dürfen den Trainer im Beisein der Kinder nicht blossstellen oder lächerlich machen.

**Eltern oder Trainer stehen ohne die Unterstützung des Anderen im Kinderfussball auf verlorenem Posten!**

Dafür sorgen die Eltern:

- **Einsicht**
  - Die Eltern wissen, was es bedeutet, eine Juniorenabteilung zu führen. Bis nur jede Mannschaft einen geeigneten Trainer/Betreuer hat, braucht es grosse Anstrengungen der Juniorenkommission.
- **Unterstützung**
  - Die Eltern sind bereit, den Verein zu unterstützen. Es gibt genügend Anlässe (Fahrten zu Spielen, Hilfe bei Veranstaltungen), bei denen der Verein auf ihre Hilfe dringend angewiesen ist.
- **Interesse**
  - Die Eltern kümmern sich um die Mannschaft, in welcher ihr Kind spielt. Sie wissen, wer der Trainer ist, und sie suchen gelegentlich den Kontakt zu ihm. Die Eltern wollen auch wissen, wer die Mitspieler ihres Kindes sind. Ein regelmässiger Besuch der FCL-Website ([www.fc-langnau.ch](http://www.fc-langnau.ch)) kann hier sehr hilfreich und informativ sein.
- **Training**
  - Wenn das Kind nicht zum Training erscheinen kann, sorgen die Eltern dafür, dass sich das Kind bei der richtigen Stelle abmeldet. Insgesamt sorgen die Eltern für einen regelmässigen Trainingsbesuch. Schön wäre es auch, wenn die Eltern gelegentlich einmal bei einem Training kurz hereinschauen würden.
- **Material**
  - Zusammen mit dem Trainer sorgen die Eltern für die richtige Reinigung und Pflege des Materials. Insbesondere werden die Kinder angehalten, die Schuhe richtig zu pflegen.
- **Wettspiele/Turniere**
  - Es ist erfreulich, wenn die Eltern einem Spiel ihres Kindes beiwohnen. Dass sie ihr Kind dort unterstützen, gehört zum Fussball. Doch ist es unerfreulich, wenn die Eltern zu viel Engagement zeigen, nur die eigene Mannschaft sehen und den Schiedsrichter beleidigen. Fairness als Vorbild ist das oberste Gebot.
- **Ziele**
  - Die Eltern wissen, dass im Kinderfussball nicht der Sieg das Wichtigste ist. Sie unterstützen den Trainer, der ihrem Kind eine breitgefächerte Fussball-Lehre anbietet und das Kind einmal auf einer ungewohnten Position oder als Auswechselspieler nominiert.
- **Vertrauen**
  - Die Eltern schenken ihrem Kind vertrauen. Sie stützen es, wenn es einmal schlecht gespielt hat. Sie ermuntern es zur Selbständigkeit und geben ihm Gelegenheit, selbständig zu sein. Jeden Fortschritt, jeden Erfolg nehmen die Eltern als Geschenk.

Die Eltern werden gebeten, den Trainer ihres Kindes über allfällige Krankheiten und/oder Allergien (Asthma, Epilepsie usw.) zu informieren und ihm geeignete Notfall-Medikamente zu übergeben.

## 7 Training

### 7.1 Stellenwert

Das Training dient in erster Linie der Förderung der technischen, koordinativen und taktischen (ab D-Junioren) Faktoren. Zwischen diesen Faktoren kann eine Wechselwirkung bestehen.

### 7.2 Grundsätze

- **Trainiere altersgerecht**

Nicht einfach das Training der Aktiven übernehmen. Allgemein gilt: Je jünger die Junioren, desto mehr muss der reine Spielgedanke im Zentrum stehen.

- **Trainiere ausbildungsbewusst**

Auch die jüngsten Junioren wollen etwas lernen und Fortschritte machen und nicht nur beschäftigt werden. Wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang sind:

- Einführung = den richtigen Bewegungsablauf lernen
- Schulung = Variationen einbauen, üben in der Bewegung und mit passivem/teilaktivem Gegner
- Training = unter wettkampfnahen Bedingungen üben (mit aktivem Gegner)

- **Trainiere mit einer Saisonplanung**

Um dieser Anforderung gerecht zu werden, benötigt der Trainer unbedingt eine Saisonplanung in groben Zügen, die die Zielsetzung für die Mannschaft beinhaltet. Diese kann auch auf der J+S Website ([www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)) heruntergeladen werden. Auch hier gilt: Der Trainer bereitet jedes Training schriftlich vor, weil der vorbereitete Trainer besser trainiert.

- **Trainiere zielgerichtet**

Setze Schwerpunkte für eine Trainingseinheit. Sie darf nicht zu viele Komponenten beinhalten (z.B. 1. Übung Kopfball, 2. Übung Schuss, 3. Übung Passen usw.). Lieber nur etwas trainieren und dafür Variationen einbauen. Zielgerichtet heisst aber auch, folgende Richtlinien zu befolgen:

- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einzelnen zum Zusammengesetzten

- **Trainiere mit vielen Wiederholungen**

Nur eine hohe Anzahl von Wiederholungen eines Elements verspricht den Erfolg (Ziel: 1'000 Ballberührungen pro Trainingseinheit).



- **Trainiere und korrigiere**

Vor allem beim Techniktraining müssen Fehler sofort korrigiert werden, damit sie nicht zu Automatismen werden, die später nur noch schwer zu ändern sind.

Bei den Fehlerkorrekturen gelten folgende Grundregeln:

- Nur zum Thema/zur Sache (nicht zur Person) korrigieren.
- Nur den Hauptfehler korrigieren.
- Aufmunternd korrigieren.
- Fehler nicht vordemonstrieren, sondern den richtigen Bewegungsablauf zeigen.

- **Trainiere mit Lernzielkontrollen**

Ab den D-Junioren können von Zeit zu Zeit Lernzielkontrollen eingebaut werden.

- **Trainiere beidfüssig**

- **Trainiere kindergerecht**

Nutze den natürlichen Bewegungsdrang und die kindliche Spielfreude und Sorge dafür, dass alle Kinder in Bewegung sind. Kinder suchen und brauchen (persönliche) Erfolgserlebnisse. Kinder bedürfen immer wieder die Anerkennung der Trainer. Alle Spieler kommen auf allen Positionen zum Einsatz. Verwende eine einfache, den Kinder angepasste Sprache bei Anweisungen (auf gleicher Höhe, z.B. kniend). Gehe individuell auf den Lernprozess der Kinder ein.

Auf weitere Ausführungen zum Training wird an dieser Stelle verzichtet. Der Grossteil unsere Trainer hat mindestens den Kinderfussball-Trainerkurs absolviert und weiss, wie ein attraktives Training zu gestalten ist.

## 8 Spiel

### 8.1 Der Juniorentrainer als Coach

Jedes Spiel ist für die Kinder etwas Besonderes. Das bedeutet für den Trainer, dass er hier in pädagogischer, aber vor allem auch in fachlicher Hinsicht gefordert ist.

Der Trainer freut sich gemeinsam mit seinen Spielern über gelungene Aktionen, gibt Raum um Erlerntes auszuprobieren und bei Nichterfolg unterstützt er die Spieler mit positiven, aufmunternden Worten. Für den Trainer gilt es ebenfalls, die Spieler aufs Neue zu motivieren, auch wenn ihnen Fehler unterlaufen. Aber auch der Erfolg will den Kindern situationsgerecht vermittelt sein.

Folgende Punkte sollte ein Trainer beachten:

- Trainer und Spieler müssen pünktlich sein.
- Wenn ein Spieler nicht am Spiel teilnehmen kann, muss er sich frühzeitig abmelden.
- Korrekte Ausrüstung der Spieler beachten (z.B. Schienbeinschoner, Trainer bei kalter Witterung).
- Die Verpflegung vor dem Spiel ist wichtig. Keine schwer verdaulichen Sachen kurz vor dem Spiel einnehmen (Pommes Frites, Hamburger etc.), sondern Kohlenhydrate essen (Spaghetti etc.).
- Wichtig ist auch, dass die Spieler genügend trinken (keine kohlenensäurehaltigen Getränke).

### 8.2 Grundsätze für das Spiel

Die Spielvorbereitung oder Spielbesprechung bei den F- bis D-Junioren hat vorwiegend motivierende Aspekte. Der Trainer sollte folgende Punkte deutlich machen:

- Der Sieg wird angestrebt, aber nicht unter allen Umständen! Daher steht nicht das Spielergebnis im Vordergrund, sondern die Freude am Spiel selbst.
- Alle spielen gleichlang und gleichviel, egal ob jemand ein besserer oder schlechterer Fussballspieler ist.
- Alle spielen auf jeder Position, es gibt noch keine Spezialisierung (F- und E-Junioren) auf die einzelnen Positionen (viele Aus- und Einwechslungen).
- Spieler dürfen Fehler machen. Durch gemeinsamen Einsatz versuchen alle Mitspieler, den Fehler wieder wettzumachen.
- In der Kabine werden das «Spielsystem» und die Aufstellung erklärt und genaue Aufgaben erteilt.

### 8.3 Vor dem Spiel

- Begrüssung der Spieler per Handschlag
- Begrüssung des gegnerischen Trainers und des Schiedsrichters
- Mannschaftsbesprechung in der Kabine oder auf dem Feld
- Gegenseitige Passkontrolle der Spieler (D-Junioren)
- Zielsetzungen und genaue Aufgaben für die Spieler bekannt geben
- Einlaufen (Koordinationsübungen, verschiedene Pass-Torschusspiele, kleine Gruppenspiele)
- Unmittelbar vor Spielbeginn die Spieler nochmals zusammen nehmen und letzte Vorbereitungen treffen

#### 8.4 Während dem Spiel

- Beobachten der eigenen Mannschaft
- Coaching (einfache, ruhige und gezielte Anweisungen an die Spieler)
- Auswechslungen tätigen (alle Spieler kommen zum Spielen)

#### 8.5 In der Halbzeitpause

- Ruhe! Erholung und Pflege (Trinken etc.)
- Informieren: Wichtigste 2-3 Punkte auswählen; Aufgabenorientiert und nicht fehlerzentriert
- Kurze und klare Anweisungen geben (weniger ist oft mehr)
- Motivieren, aufmuntern: Atmosphäre der Zuversicht schaffen

#### 8.6 Nach dem Spiel

- Shake Hands mit anderem Trainer und dem Schiedsrichter
- Mannschaft zusammen nehmen
- Kurzmitteilung über Geschehenes, gratulieren, trösten
- Keine (Einzel-) Kritik!
- Information, wie es weitergeht (nächstes Training, nächster Treffpunkt etc.)
- Nach Kontrolle der Kabine Verabschiedung der Spieler per Handschlag

## 9 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.

### 9.1 Mögliche negative Erlebnisse

Durch andere Kinder und Jugendliche:

- Mobbing im Team: z.B. von schwächeren Spielern, Neulingen
- rassistische Diskriminierung: z.B. dunkelhäutiger Spieler, oft auch durch ethnische Gruppen
- körperliche Gewalt: Prügeleien, Attacken auf dem Spielfeld
- sexuelle Gewalt: erniedrigende Kommentare unter der Dusche, Zwang zum Mitmachen bei sexuellen Aktivitäten

Durch Trainer und andere Betreuungspersonen:

- körperliche Fehlhandlungen: zu hartes Training, Missachtung von Verletzungsgefahr
- emotionale Fehlhandlungen: vernichtende Kritik, Nicht-Anerkennen von Fortschritten
- Vernachlässigung: der Witterung nicht angepasste Kleidung, Schienbeinschoner, Torhüterhandschuhe & Fingersave sind auch in Training zu tragen. Verweigerung notwendiger medizinischer Hilfe
- Tolerieren von/Animieren zu Alkohol-, Nikotin- oder Drogenkonsum oder Doping
- Sexuelle Übergriffe: Berührungen an intimen Körperstellen, Begaffen von Kindern und Jugendlichen unter der Dusche, sexistische Sprüche und Witze etc.

### 9.2 Haltungen zur Vermeidung negativer Erlebnisse

Vor allem Siegen-Wollen sind die folgenden Werte zu beachten:

- 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 diese 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 die Trainer selber sind im «Ehrenkodex: 15 Siege» des SFV diese und weitere Werte festgehalten. Der Ehrenkodex ist eine verbindliche Grundlage für alle Tätigkeiten mit Kindern und Jugendlichen.

Innerhalb des Clubs ist Einigkeit in diesen Fragen wichtig. Deshalb werden diese periodisch besprochen. Ebenso das Vorgehen, wenn einzelne Verantwortliche sich nicht gemäss diesen Werten verhalten.

### 9.3 Konkrete Massnahmen zum Kinderschutz

Die folgende Liste ist als Anregung gedacht und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

- Wenn im Team eine miese Stimmung ist, muss das vor allem anderen bearbeitet werden, indem man darüber spricht und die Werte/Haltungen wieder klärt. Bei Krisen kann/soll ein weiterer Funktionär beigezogen werden.
- Dasselbe gilt, wenn es einem einzelnen Spieler schlecht geht. Oft zeigt sich das in störendem Verhalten, das zwar gestoppt werden muss, das aber auch als Hinweis auf eine Missstimmung ernst genommen werden soll. In solchen Situationen ist das Gespräch mit einem Spieler aktiv zu suchen. Zeigen sich dabei grosse Probleme, müssen weitere Hilfestellen (Jugendberatung, Tel 147) beigezogen werden.
- Im Verein können Kinder oder Jugendliche ihre Sorgen und Nöte jederzeit mit dem Juniorenobmann oder einem Mitglied der Juniorenkommission besprechen.
- Arbeiten am guten Klima im Team: gesellige Aktivitäten, Bowlen, Spass haben. Gute gemeinsame Erlebnisse können beispielsweise rassistischen Tendenzen vorbeugen.
- Besprechen der aufgeführten Werte. Ab und zu Gesprächsrunden einbauen: sind wir auf dem richtigen Weg diese Werte zu beachten? – Gerade in guten Zeiten ist dies wichtig!
- Einbezug der Eltern durch Erklärung der Werte.
- Nachfragen beim Austritt eines Kindes: war alles ok? Gab es «ungute» Erfahrungen, die noch zu Konsequenzen führen müssen?

### 9.4 Spezialfall sexuelle Übergriffe

Die sexuellen Übergriffe sind speziell, weil:

- sie sich oft im Verborgenen abspielen
- die Öffentlichkeit derzeit schon bei Kleinigkeiten stark reagiert und keinerlei Toleranzen zeigt
- deshalb viele Trainer verunsichert sind: was darf ich denn noch? Die Angst vor Beschuldigungen ist grösser, als die effektive Gefahr beschuldigt zu werden
- es Täter gibt, die gezielt und geplant Situationen suchen, in denen sie Übergriffe machen können. Sie sind mit den normalen Mitteln – Ansprechen des Problems – oft nicht zu stoppen.

## 9.5 Mittel gegen sexuelle Übergriffe

- **Regeln im Club**

Heikle Situationen werden periodisch besprochen. Bei einem Verdacht wird geklärt wie weiter vorgegangen wird. Dabei soll bewusst eine Normalität gewahrt werden: gute Körperkontakte sollen weiterhin gestattet sein, ebenso auch intensivere Betreuungsbeziehungen.

- **Schutz der Intimsphäre**

die Intimsphäre der Kinder und Jugendlichen wird so gut wie möglich geschützt. Duschen werden nur im Notfall betreten, Garderobenaufenthalte sind auf das Notwendigste zu beschränken, allenfalls mit zusätzlichen Betreuungspersonen abzusichern. 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 ungunstigen Erfahrungen oder Beobachtungen jederzeit an den Juniorenobmann wenden.

- **Fachstellen bei Verdacht**

Wenn konkrete Vorwürfe oder Verdächtigungen vorliegen, wird eine Fachstelle MIRA (Tel. 079 343 45 45) oder FVRZ Sekretariat 044 732 22 22 kontaktiert.

- **Offiziellen Trainerkurse**

Das Thema «Sexuelle Übergriffe» wird auch in den offiziellen Trainerkursen behandelt, sodass unsere Trainer bereits einmal für dieses Thema sensibilisiert worden sind.

## 10 Medizinische Aspekte

### 10.1 Verhalten bei Verletzungen

Kurzregel für akute Sportverletzungen: **P E C H**

**P** = Pause (Ruhe)

**E** = Eis (Kühlen)

**C** = Kompression (elastische Binde)

**H** = Hochlagerung

Diese Sofortmassnahmen gelten für alle frischen Verletzungen! Das Ziel ist Schadensbegrenzung, schnelle und vollständige Ausheilung

### 10.2 Optimales Vorgehen bei «geschlossenen» Verletzungen

(Muskel-, Sehnen-, Bänderverletzungen)

#### a) Sofortmassnahmen

Notwendige Hilfsmittel: elastische Binde und Kühlmittel. Je rascher die Massnahmen durchgeführt werden, desto besser. Die nachstehenden Empfehlungen sollten zur Routine werden! Jeder Sportler und Betreuer sollte immer in der Lage sein, diese Sofortmassnahmen unmittelbar nach der Verletzung durch zu führen.

Mögliche Sofortmassnahmen sind:

- Hochlagern
- Elastische Binde (ca. 8 cm)
- so fest um die verletzte Stelle wickeln, dass die Blutzirkulation nicht behindert wird.
- Zeichen zu enger Bandage: Blässe, «Ameisenlaufen» oder Gefühllosigkeit.
- Die Kompression vermindert Blutergussentwicklung und Schwellung.
- 10 Minuten darüber Kühlen
- mit einer Kältepackung oder einem Plastiksack gefüllt mit Wasser und Eis.
- Die Eisbehandlung niemals übertreiben (Kälteschäden!).
- Ideal: 10 Minuten über die elastische Binde kühlen, stündlich, später alle 2 bis 3 Stunden (nur 10 Minuten!) während des ersten Tages wiederholen.
- Kälte limitiert Schwellung, Schmerzen, Muskelverspannung und Gewebeerstörung durch den zellulären Stoffwechsel.
- Ruhigstellen
- mit geeigneten Bandagen, Schienen oder durch Fixierung an benachbarte Extremität (Finger, Bein).

**Verboten sind: Wärme, Massage und weitere Belastung der Verletzung!**

Arzt beiziehen bei:

- starker Schwellung, enormen Schmerzen, Fehlstellung und Gebrauchsunfähigkeit.
- einer stark blutenden Wunde. Dies benötigt unbedingt eine fachgerechte Behandlung.

### **Schürfungen**

Desinfizieren und sich versichern, dass ein Tetanusschutz besteht!

### **Medikamentöse Therapie**

Abschwellende, schmerzlindernde Mittel: gemäss ärztlicher Verordnung

### **b) Frühmassnahmen (Vorgehen am nächsten Tag)**

- Fortsetzung der Sofortmassnahmen.
- Bei grossem Bluterguss, starker Schwellung und Unfähigkeit, die verletzte Struktur auch nur leicht zu belasten: Arztbesuch!
- Er wird die nötigen Abklärungen vornehmen und die korrekte Therapie einleiten zur raschmöglichen Rehabilitation.
- Eventuell Physiotherapien gemäss ärztlicher Verordnung.

### **c) Langzeitmassnahmen**

Muskelverletzungen können 3 Wochen, Bänder- und Sehnenverletzungen 6 Wochen oder länger dauern. Weiterreichende therapeutische Massnahmen sollten vom behandelnden Arzt oder Therapeuten verordnet werden.

## **10.3 Hirnerschütterung (SHT)**

10% aller Sportunfälle sind Schädel-Hirn-Traumen (SHT)! – Davon 80% leichter Natur!

Beachte: auch nach leichten SHT kann es zu lebensbedrohlichen Komplikationen durch eine innere Blutung oder eine Hirnschwellung (Ödem) kommen!



Hauptsymptome der Hirnerschütterung:

### **Posttraumatische Verwirrtheit**

Spieler ist nach der Erschütterung zurzeit, zum Ort und zur Person nicht oder unscharf orientiert. (ev. Frage an den Patienten: «Was ist passiert?» Er muss klare Antwort geben können.)

### **Bewusstlosigkeit**

Patient ist nicht weckbar, Augen bleiben auf Rufen und Schmerzreize geschlossen.

Vorgehen bei Hirnerschütterung (Nicht weiterspielen!)

Bei den obigen Symptomen und/oder bei Kopfschmerzen und Übelkeit ist Weiterspielen verboten!

Bei anhaltenden Beschwerden: Arztkonsultation oder Spitaleinweisung. Der Spieler muss in den folgenden 24 Stunden regelmässig kontrolliert werden, um eine Verschlechterung des Zustandes nicht zu verpassen.

Bei Bewusstlosigkeit:

Halswirbelsäulefixation und Arzt beiziehen.

Bemerkung: Mit der Spitaleinweisung ist die Beobachtung der neurologischen Symptome gewährleistet, so dass bei Komplikationen rechtzeitig eingegriffen werden kann!

### **Wichtig**

- Gefährlich ist, wenn ein zweites SHT auftritt! Deshalb braucht es nach einer Hirnerschütterung eine beschwerdefreie Zeit von mindestens einer Woche!
- Bei wiederholten SHT ist unter Umständen eine Sportpause von einem halben bis ganzen Jahr sinnvoll!
- Keine Aspirin oder ähnliche Schmerzmittel wegen Gefahr innerer Blutung bei SHT!
- Kleine chronische Blutungen nach SHT sind möglich und äussern sich mit Kopfschmerzen.

## **10.4 Medizinischer Koffer**

Ein gut ausgerüsteter medizinischer Koffer macht nur Sinn, wenn er immer griffbereit ist und aufgebrauchte oder ältere medizinische Utensilien laufend durch neue ersetzt werden. Die Trainer kennen dessen Inhalt und sorgen dafür, dass dieser stets vollständig ist. Der Materialwart steht ihnen unterstützend zur Seite.

Grundsätzlich gilt: Bei Unsicherheit über die Art der Verletzung sollte vorsorglich ein Arzt beigezogen oder der Verletzte direkt in ein nahegelegenes Spital gebracht werden.

## 11 Literaturverzeichnis

- FUSSBALL – SPORTMEDIZIN Wichtige Aspekte zum Fussball aus der Sicht eines Arztes  
Dr. med. U. Frölicher in Zusammenarbeit mit der Abteilung Technik FVRZ 2003
- Kinder- und Jugendschutz im Fussball Klaus Käppeli Broschüre SFV
- Ehrenkodex: 15 Siege Selbstverpflichtung für Trainer von Sportvereinen SFV
- Bei uns sollen Kinder sicher sein Selbstverpflichtung für Vereine FVRZ/mira
- «1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball» Beni Bruggmann Verlag Hofmann, Schorndorf,  
ISBN 3-7780-2201-6

## Links

- Ausbildungsdossier [www.fvrz.ch](http://www.fvrz.ch) – Ausbildungsdossier
- Vereinssupport [www.fvrz.ch](http://www.fvrz.ch) - Support Vereinsführung
- Kinderschutz [www.mira.ch](http://www.mira.ch)
- Kinderfussball SFV [www.football.ch](http://www.football.ch) - Juniorenfussball - Kinderfussball
- Unterlagen SFV [www.football.ch](http://www.football.ch) - Dokumentationen

## 12 Die 7 Prinzipien der Charta «Ethik im Sport»

### 1. Gleichbehandlung für alle!

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

### 2. Sport und soziales Umfeld im Einklang!

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

### 3. Förderung der Selbst- und Mitverantwortung!

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

### 4. Respektvolle Förderung statt Überforderung!

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

### 5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung!

Das Verhalten untereinander und gegenüber Natur ist von Respekt geprägt.

### 6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe!

Prävention erfolgt ohne falsche Tabus: Wachsam sein, sensibilisieren und konsequent eingreifen.

### 7. Absage an Doping und Suchmittel!

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums sofort einschreiten.

## 13 Schlusswort

Rufen wir uns zum Schluss die Spielphilosophie des SFV in Erinnerung:

Wir spielen ein dynamisches und offensives Zonenspiel.

### **Dynamik**

Unsere Spieler laufen, kämpfen und geben alles, um unser Spiel durchzusetzen.

### **Offensive**

Unsere Spieler greifen an und suchen bei jeder Gelegenheit den Abschluss.

### **Zonenspiel**

Unsere Teams sind gut organisiert, kompakt und zwingen den Gegner zu Fehlern.

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.

An dieser Stelle danken wir allen ehrenamtlichen Helfern, die zum Teil seit Jahrzehnten für unseren Verein und deren Nachwuchs ihre Freizeit «opfern»!

**Der Nachwuchs ist unser wertvollstes Gut – nicht nur im Fussball!**

Fussballclub Langnau am Albis (2010)

Die Juniorenabteilung in Zusammenarbeit mit dem Vorstand

## 14 Merkblatt «Erste Hilfe»

### Massnahmen bei Notfällen

#### Schauen – Situation überblicken

- Was ist geschehen?
- Wer ist beteiligt?
- Wer ist betroffen?

#### Denken – Folgegefahren für Helfer und Patienten erkennen

- Gefahr für Unfallopfer?
- Gefahr für Helfende?
- Gefahr für andere?

#### Handeln – Sich selbst vor Gefahren schützen

- Was ist geschehen?
- Wer ist beteiligt?
- Wer ist betroffen?
- Fachhilfe alarmieren 144

Hilfsmittel zur Unterstützung der lebensrettenden Sofortmassnahmen können Sie bestellen beim Schweizerischen Samariterbund unter [www.samariter.ch](http://www.samariter.ch) oder Telefon 062 286 02 86

### Massnahmen bei Bewusstlosigkeit

- Nichts zu trinken geben
- Den Bewusstlosen sofort in Bewusstloselage bringen
- Notfallnummer 144 alarmieren

Jeder Bewusstlose wird ohne Ausnahme in die Bewusstloselage gebracht.

#### Bewusstloselage

- Kopf sorgfältig nach hinten, Gesicht schräg nach unten drehen (freier Abfluss aus Mund)
- Den Patienten dauernd überwachen
- Den Patienten mit einer Decke oder Jacke zudecken

#### Ursachen

- Schädigung des Gehirns durch Sauerstoffmangel, Vergiftung oder Verletzung

#### Gefahren

- Schluckreflex und Hustenreflex fehlen beim Bewusstlosen meistens
- Die Atemwege werden durch die zurückfallende Zunge, durch Fremdkörper oder Blut und Erbrochenes blockiert

### Wichtige nationale Rufnummern

Sanität.....	144
Polizei.....	117
Feuerwehr.....	118
Rega (Inland).....	1414
Toxologie-Informationen.....	044 251 51 51
Dr. med. Iselin.....	044 713 01 01
Dr. med. Späth.....	044 713 05 05
Dr. med. Weiss.....	044 713 30 80
Dr. med. Bonfiglio.....	044 713 30 69
FVRZ-Helpline.....	0800 957 957

#### Inhalt einer Alarmmeldung

- Wer?
- Was ist passiert?
- Wann?
- Wo?
- Wie viele Patienten?
- Weitere Gefahren?

#### Massnahmen bei Blutungen

- Verletzte Person flach lagern
- Verletzten Körperteil hochhalten
- Fingerdruck an geeigneter Stelle
- Blutung mit Druckverband stoppen
- Nach der Blutstillung den verletzten Körperteil hochlagern und ruhig stellen
- Fachhilfe anfordern (144)

#### Massnahmen bei Schock

(Massive Störung der Blutversorgung im Körper)

- Unnötige Bewegungen und Schmerzen vermeiden
- Betroffene beruhigen, gut zusprechen
- Vorhandene äussere Blutungen stillen
- Nichts zu trinken geben
- Vor Kälte und übermässiger Hitze oder Sonne schützen
- Fachhilfe anfordern (144)

Lagerung eines bewusstlosen Schockpatienten



Wache Schockpatienten flachlegen

