



Leitfaden

Kinderfussball FC Diepoldsau-Schmitter

KINDERFUSSBALL - KINDERGERECHT VERMITTELT

SPONSOREN JUNIORENKONZEPT



ASSO Personal Widnau
Niranjan Sriragavan



Mehrlust Diepoldsau
Heinz Sieber



FITPA – Fitness Partner AG, Thal
Raphael Bruderer



die Mobiliar – Versicherungen
Manuel Gasser



SK Bauprojekt GmbH, Diepoldsau
Simon Kuster



Backstube Huber/Spirig, Diepoldsau und Widnau
Patrik Spirig



Spirig Metalltechnik AG, Diepoldsau
Roman Cabernard

HAUPTSPONSOREN



SternGarage.ch

PARTNER



AUSRÜSTER



LABEL





Inhaltsverzeichnis

- 1. Leitgedanken zur Spiel- und Ausbildungsphilosophie [Seite 3](#)
- 2. Trainingsstruktur [Seite 3/4](#)
- 3. Gedanken zur Trainingsgestaltung [Seite 4](#)
- 4. Neues Trainingskonzept für G-Junioren [Seite 4 - 6](#)
- 5. Qualität/Methodik [Seite 6/7](#)
- 6. Coaching [Seite 7/8](#)
- 7. Eltern/Elternmitwirkung [Seite 8/9](#)
- 8. Unterlagen (Hilfsmittel) [Seite 9](#)
- 9. Kontaktdaten [Seite 9](#)
- 10. Quellenangaben [Seite 10](#)
- 11. Anhang 1: Trainingsplanung G-Junior*innen | FF-7 (Einsteigerkurs) [Seite 11](#)
- 12. Anhang 2: Trainingsplanung G-Junior*innen | FF-7 & FF-9 (Mädchen) ... [Seite 12](#)
- 13. Anhang 3: Trainingsplanung F-Junior*innen [Seite 13](#)
- 14. Anhang 4: Trainingsplanung E-Junior*innen [Seite 14](#)
- 15. Anhang 5: Trainingsplanung FF-11-Juniorinnen [Seite 15](#)
- 16. Anhang 6: Trainingsplanung FF-14-Juniorinnen [Seite 16](#)

Anmerkung:

Die in diesem Dokument verwendete männliche Form steht stellvertretend für beide Geschlechter.

1. LEITGEDANKEN ZUR SPIEL- UND AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE

- Im **Zentrum** steht das **Kind**
- Kinder gut ausbilden, die **Mannschaft** ist (noch) **unwichtig**
- Technische Elemente werden korrekt geübt (**Qualität** vor **Quantität**)
 - Ballführen
 - Zuspiel und Ballannahme
 - Torschuss (Abschluss)
- Mehrere Spiele mit kleinen Gruppen in jedem Training:
 - **DAS SPIELEN STEHT IM VORDERGRUND!**
 - Kindergerecht spielen heisst:
 - Kleine Gruppen
 - Alle Kinder machen mit – kein Ausscheiden
 - Raum und Zeit für Selbstentdeckung
 - Dem Entwicklungsstand angepasste Spiele
- Kein Ausdauertraining, ein **gut organisiertes** Training ist automatisch intensiv
- Kinder dürfen Fehler machen
- Es spielen alle auf **allen Positionen** (auch an Turnieren)

2. TRAININGSSTRUKTUR

- Trainingsschema im Kinderfussball:

AUFGANGEN	EINLEITUNG	HAUPTTEIL		AUSKLANG
Fussball spielen				
Fussball spielen lernen		Vielseitigkeit erleben		

- Ein Kinderfussball-Training besteht aus den Teilen **Auffangen, Einleitung, Hauptteil und Ausklang:**
 - **Auffangen** (vor dem Trainingsstart)
 - Kleine Spiele auf Kleinfeldern (z.B. 3:3)
 - **Einleitung**
 - Fang-, Lauf- und Orientierungsspiele mit hoher Bewegungsintensität
 - **Fussball spielen lernen**
 - gute Ballfertigkeit und Spielintelligenz entwickeln (Dribbling, Passen/Ballkontrolle, Finten und Torabschluss)
 - **Vielseitigkeit erleben**
 - Spiel- und Bewegungsformen mit/ohne Fussball (Ganzheitlichkeit fördern, Beidseitigkeit, Entwickeln des Gehirns)
 - **Fussball spielen**
 - Ungezwungene Spielerfahrungen sammeln, Gelerntes mutig ausprobieren
 - **Ausklingen**
 - Kinder sammeln, beruhigen (Spiel), Feedback Training und persönliche Verabschiedung

3. GEDANKEN ZUR TRAININGSGESTALTUNG

- Lernen durch **SPIELEN**: → verwenden von geeigneten Spielformen
- Richtiges Verhalten **wiederholt, gezielt** und **richtig** üben
- (Lern-) Spiele sind der **rote Faden** in jedem Training
- Gleicher (Lern-) Spiel während mind. 4 Wochen hintereinander zum Thema machen
- **Beidseitigkeit** (Hände und Füsse) trainieren
- Jedes Training mit dem **Trainingsschema für Kinderfussball**
- **EIN** klares **ZIEL** pro Training → Zielsetzung klar formuliert (messbar!)
- Eine (max. zwei) Übungen bei «Vielseitigkeit» und bei «Fussball spielen lernen»
- Gleicher Trainingsablauf über mehrere Wochen
- Jedes Training mit einem kleinen **Feedback** beenden

4. NEUES TRAININGSKONZEPT FÜR G-JUNIOREN (Einstiger-Kurs)

- **Allgemeines/Ziele**

- Der neue Kurs richtet sich an Kinder ohne fussballspezifische Vorerfahrung. Die Kinder sollen beim Sport Spass haben und Freude entwickeln.
Der FC Diepoldsau-Schmitter will den Kinderfussball gezielt fördern. Wir möchten, dass Kinder die Chance bekommen, Fussball zu spielen, gesund und selbstbewusst zu sein, Freunde zu finden und Lebenskompetenzen zu entwickeln.

- **Lernziele des Einstigerkurses**

- Der Einstigerkurs vermittelt **3 Lernziele**:
 - **1. Grundlegende motorische Fähigkeiten**
 - a. Fortbewegung
 - b. Stabilität
 - c. Kontrolle von Spielgeräten
 - **2. Fussballgrundlagen**
 - a. Entwicklung der Grundtechniken für den Umgang mit dem Ball
 - b. Kinder ermutigen, individuell und spielerisch in ihrem eigenen Tempo zu üben
 - **3. Lebenskompetenzen**
 - a. Entwicklung von Fähigkeiten und Selbstvertrauen durch Kleinfeldspiele, um das Grundkonzept des Angriffs, der Verteidigung und des Teamgeistes zu fördern

- **Aufbau der Trainingseinheit**

- **Begrüssung:**

- Bei der Ankunft der Kinder sollten die Übungsleiter die Buben und Mädchen begrüssen und Kontakt mit ihnen aufnehmen, damit sie sich als Teil der Gruppe fühlen. Das baut Vertrauen auf und schafft Beziehungen.

- **Trainingsbeginn:**

- Die Übungsleiter geben den Trainingsablauf und die Ziele dieser Trainingseinheit bekannt. Eine von Verständnis und Unterstützung geprägte Interaktion mit den Kindern ist dabei wichtig.

Die Trainingsziele lauten:

- **Wir werden sehr viel Spass haben.**
- **Wir werden neue Dinge lernen, als Team zusammenarbeiten und neue Freunde finden.**

– **Spielerischer Einstieg:**

- Wir beginnen mit einer einfachen Spielform, bei der wir die Kinder miteinbeziehen: das Zubehör zur Vorbereitung der Aktivitäten soll kreativ eingesetzt werden. Wir wählen ein Spiel, das den Kindern die Möglichkeit des Mitspracherechts am Training gibt mit Raum für:
 - a. Kreativität
 - b. Entscheidungsfindung
 - c. Eigenverantwortung
- Die Übungsleiter sollten das Spiel nicht nur bereitstellen, sondern selbst ein Teil davon sein.

– **Fussballgrundlagen:**

- Wir vermitteln den Kindern mit einfachen Spiel- und Übungsformen die Grundtechniken des Fussballspiels:
 - a. Ball führen
 - b. Ballkontakt
 - c. Ball zuspielen
 - d. Körperstabilität
 - e. Umgang mit verschiedenen Spielgeräten (Vielseitigkeit)

– **Rückblick:**

- Am Ende jeder Einheit sprechen die Übungsleiter mit den Kindern über ihre Erfahrungen und erworbenen Lebenskompetenzen. Der Rückblick beinhaltet auch eine Vorschau auf die nächste Übungseinheit und eine Aufforderung, zu Hause vom heutigen Training zu erzählen und heute Gelerntes bis zum nächsten Training zu üben. Als Hilfestellung können wir den Kindern ein dazu passendes Blatt mit nach Hause geben. Das weckt Vorfreude auf das nächste Training.

5. QUALITÄT/METHODIK

– **Leitgedanken zur Qualität:**

– **Beziehung zum Ausbilder:**

Je besser und positiver die Beziehung zwischen Ausbilder und dem Kind, desto grösser sind seine Fortschritte.

– **Hohe Qualität:**

Hilfreiche Tipps führen zur Steigerung der Qualität.

– **Motivation:**

Kinder sind motiviert, wenn sie zeigen dürfen, was sie bereits können. Interessante und herausfordernde neue Aufgabenstellungen verhelfen dazu, dass Fortschritte erzielt werden können.

– **Leitgedanken zur Methodik:**

- Über mehrere Wochen den gleichen Trainingsablauf mit leicht variierten Übungs- und Spielformen
- Pro Saisonhälfte ein, höchstens zwei Schwerpunkte festlegen

– **Leitsatz für den methodischen Fahrplan:**

- Wie kann ich einen Inhalt umsetzen?



– **OFFEN STARTEN:**

Die Kinder sollen im ersten Teil eigene Ideen einbringen, Neues entdecken. Er beinhaltet wichtige Punkte des kindergerechten Unterrichtens.
→ Keine Vorgaben der Trainer

– **ÜBEN:**

Im zweiten Teil können die Trainer Lösungen vermitteln, den Fokus auf die **Qualität** legen, die Ausführung vorschreiben und **Fehler korrigieren**. So achten sie zum Beispiel auf die korrekten und beidseitigen Bewegungsausführungen und ermöglichen genügend **Wiederholungen**.

– **WETTEIFERN:**

Mit einer spannenden Wettbewerbsform im dritten Teil lässt sich die **Aufmerksamkeit** und die **Motivation** der Kinder aufrechterhalten. Ein Wettbewerb bringt **Emotionen** ins Spiel und steigert dadurch die **Intensität**.

– **Die 2 zentralen Aufgaben eines Trainers:**

- Beziehung schaffen
- Optimales Lernumfeld schaffen

– **Das wollen wir:**

Lachen - Lernen - Leisten - Loben

6. COACHING (BEGLEITUNG)

Trainer, die im Kinderfussball (G-, F- und E-Junioren) tätig sind, werden durch einen Coach begleitet, unterstützt und beraten. Diese Begleitung verlangt vielseitige Qualitäten, damit sich die Trainer **wohlwollend unterstützt, verstanden und begleitet** fühlen.

Der Kinderfussball-Coach (KIFU-Coach) ist massgebend für die Weiterentwicklung eines Fussballs, der das Wesen des Kindes berücksichtigt und der es in seiner gesamten Persönlichkeit weiterbringt.

- **Ziele der Begleitung der Trainer sind,**
 - sie in ihrer Kompetenz als Kinderfussballtrainer zu fördern
 - sie in der Vermittlung eines qualitativ hochstehenden Trainings zu beraten
 - sie beim psychologisch und pädagogisch angemessenen Coaching der Kinder im Training und an den Spielturnieren zu unterstützen
 - sie wohlwollend und einfühlend bei Fehlentwicklungen aufmerksam zu machen und in konstruktive Richtungen zu leiten
- **Trainingsbesuche**
 - Termine werden vereinbart; 1 – 2 Besuche pro Jahr, bei Bedarf auch mehr, resp. weniger möglich
- **Ablauf:**
 - Kurze Besprechung vor dem Training
 - Training
 - Feedback nach dem Training
- **Checkliste zum Training:**
 - Trainingsstruktur
 - Beobachtungspunkte
 - Gesamteindruck
 - Konkretes Ziel für die kommenden Trainings
- **Turnierbesuche:**
 - Verhalten der Trainer am Turnier (Vorbild)
 - Coaching
 - Kommen alle Spieler ausgewogen zu gleich viel Einsatzzeit
 - Spielen alle Kinder auf allen Positionen

7. Eltern/Elternmitwirkung

Die Eltern und das Umfeld der Kinder sind ein wichtiger Teil des Kinderfussballs, denn erst sie ermöglichen als Trainer, Betreuende oder Helfer ihren Kindern und dem Verein die Durchführung der verschiedenen Anlässe.

Damit die Kinder längerfristig beim Fussball bleiben, spielt die Unterstützung der Eltern und des familiären Umfeldes eine wichtige Rolle. Damit wird die Bindung zum Fussball gestärkt. Eine positive Haltung der Eltern unterstützt die Entwicklung des Kindes bei seiner Freizeitaktivität.

Gerade im Kinderfussball sind wir auf viele ehrenamtliche Helfer angewiesen. Diese werden meistens aus dem Umfeld des Vereins, der Mitglieder und der Kinder rekrutiert.

Das Engagement der Eltern bildet das Fundament einer gut funktionierenden Kinderfussball-Abteilung.

Mögliche Aufgaben für Eltern:

- Fahrdienst bei Spielturnieren
- Helfereinsatz an Heimturnieren oder bei anderen Vereinsnässen (Unterstützung beim Kiosk)
- Dress-Wäsche
- Motivierende Zuschauer dürfen ihre Kinder auch unterstützen und anfeuern
- Mithilfe bei Turnieren als Mannschaftsbetreuer

Zuschauerzone:

- Die Kinder sollen bei den Trainings und bei den Spielturnieren selbständig und in Ruhe spielen können.
- Die Zuschauer halten sich in den definierten Zonen auf.
- Das teilweise emotionale Verhalten der Eltern ist nachvollziehbar, bedingt aber einer sanften Kontrolle.
- Die Trainer und der Turnierverantwortliche tragen die Verantwortung für das respektvolle Verhalten «ihrer» Zuschauer.

8. UNTERLAGEN (HILFSMITTEL)

Für alle Kinderfussball-Trainer stehen folgende Unterlagen zur Verfügung:

- Trainingsunterlagen unter <https://kifu.fcdiepoldsau.ch> (Passwort: FCDKINDER)
- Checkliste für den Trainingsbesuch

9. KONTAKTDATEN

Juniorenobmann:	Juniorenkommission:	Turnierchef G & F:	Kinderfussball-Coach:
Martin Frei	Daniel Keel	Dominik Eggert	Peter Rietberger
078 880 96 26	079 648 34 60	079 934 25 66	079 515 92 61
juniorenobmann@fcdiepoldsau.ch	d.keel@gmx.ch	dominik.e@gmx.ch	peter.rietberger@bluewin.ch

10. QUELLENANGABEN

- Verschiedene Unterlagen aus dem Kinderfussballprojekt des Liechtensteiner Fussballverbandes, verfasst von Pascal Vollmeier, Leiter des KIFU-Projektes LFV bis 2022
- «1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball»; Bernhard Bruggmann, SFV-Instruktor
- «Kinderfussball - Theorie und Praxis» (Kursdokument J+S und SFV)
- «Manual Fussball Kinder»; Bundesamt für Sport BASPO; Ausgabe: 2023
- «Spiel- und Ausbildungsphilosophie»; Denis Sonderegger, April 2019
- Trainingshilfen im Kinderfussball; Liechtensteiner Fussballverband; Handout G- bis E-Junioren

11. ANHANG 1: TRAININGSPLANUNG G-JUNIOR*INNEN | FF-7

AKTUALISIERT: 11.09.25

EINSTEIGERKURS (nach neuem Konzept)

Wo.	Trainingseinheiten:	Themen und Beilagen:	
1	«Segelregatta 1»	«Mit Stangen ein kreatives Training gestalten» Bilder und Beiblatt «Segelregatta»	Training im Freien
2	«Segelregatta 2»		
3	«Feuerwehr 1»	«Torschuss – Spiele» Bilder und Beiblatt «Feuerwehr»	
4	«Feuerwehr 2»		
5	«Im Zoo 1»	«Ballgeschicklichkeit verbessern» Bilder und Beiblatt «Zoo»	
6	«Im Zoo 2»		
7	«Robin Hood 1»	«Das gemeinsame Spielen lernen» Bilder und Beiblatt «Robin Hood»	
Herbstferien			
8	«Ballgeschicklichkeit 1»	«In der Halle die Ballgeschicklichkeit verbessern» Bilder und Beiblatt «Ballgeschicklichkeit»	Training in der Halle (1 Training pro Woche)
9	«Ballgeschicklichkeit 2»		
10	«Ballkontrolle 1»	«In der Halle die Ballkontrolle verbessern» Bilder und Beiblatt «Ballkontrolle»	
11	«Ballkontrolle 2»		
12	«Dribbling mit Matten 1»	«Mit Matten das Dribbling verbessern» Bilder und Beiblatt «Dribbling»	
13	«Dribbling mit Matten 2»		
14	«Geschicklichkeit mit Leibchen 1»	«Mit Leibchen zu mehr Geschicklichkeit» Bilder und Beiblatt «Geschicklichkeit Leibchen»	
15	«Geschicklichkeit mit Leibchen 2»		
Weihnachtsferien			
16	«Tempo-Wettbewerbe»	«Mit kleinen Wettbewerben für Tempo sorgen» Bilder und Beiblatt «Tempo»	
17	«Zweikämpfe 1»	«Keine Angst mehr vor Zweikämpfen» Bilder und Beiblatt «Zweikämpfe»	
18	«Zweikämpfe 2»		
Sportwoche und Winterferien			
19	«Diamanten – Bewegung 1»	«Die Kinder in Bewegung bringen» Bilder und Beiblatt «Diamanten»	Training in der Halle (1 Training pro Woche)
20	«Diamanten – Bewegung 2»		
21	«Vielseitigkeit der Halle 1»	«Geräte der Halle nutzen» Bilder und Beiblatt «Vielseitigkeit Halle»	
22	«Vielseitigkeit der Halle 2»		
23	«Bewegungsspiele – Kindergymnastik 1»	«Bewegungsspiele & Kindergymnastik» Bilder und Beiblatt «Bewegungsspiele»	
24	«Bewegungsspiele – Kindergymnastik 2»		
25	«Rundlauf 1»	«Geschickt im Rundlauf bewegen» Bilder und Beiblatt «Rundlauf»	
26	«Rundlauf 2»		
Frühlingsferien			
27	«Robin Hood 2»	«Das gemeinsame Spielen lernen» Bilder und Beiblatt «Robin Hood»	Training im Freien
28	«Kuchen backen 1»	«Viele Spiele im Kreis» Bilder und Beiblatt «Kuchen backen»	
29	«Kuchen backen 2»		
30	«Reise nach Italien 1»	«Mit kleinen Wettbewerben motivieren» Bilder und Beiblatt «Italien»	
31	«Reise nach Italien 2»		
32	«Saftbar 1»	«Torschuss mit Gefühl» Bilder und Beiblatt «Saftbar»	
33	«Saftbar 2»		
34	«Reise nach Madagaskar 1»	«Bewegungserfahrungen» Bilder und Beiblatt «Madagaskar»	
35	«Reise nach Madagaskar 2»		
36	«Hühnerhof 1»	«Spielformen» Bilder und Beiblatt «Hühnerhof»	
37	«Hühnerhof 2»		

[zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

12. ANHANG 2: TRAININGSPLANUNG G-JUNIOR*INNEN | FF-7 | FF-9

AKTUALISIERT: 11.09.25

Wo.	Trainingseinheiten: (Jahresplanung)	Weitere Trainingseinheiten : (als Alternativen)		
1	Training_G1_Tore_vorbereiten_1	«Coaching im Kinderfussball» (Leitgedanken für KIFU-Trainer)	Training im Freien	
2		Ruhiges_aufmerksames_Zuhören_Foerdern		
3		Training_G_Kleine_Bewegungsspiele		
4		Training_G_Beliebte_Fangisspiele		
5		Training_G_Besondere_Situationen		
6		Training_G_Eiserne_Ration_(einfaches G-Training)		
7		Training_G_Eichhoernchen_im_Wald (Große Gruppen)		
Herbstferien				
8	Training_G3_Tore_gemeinsam_vorbereiten_1	Training_G_Halle_Handball (inkl. Zusatzmaterial Handball)	Training in der Halle (1 Training pro Woche)	
9				
10				
11				
12	Training_G4_Tore_vorbereiten_2	Training_G_Vielseitigkeit_KIFU_FCD (Leitgedanken)		
13		Training_G_Vielseitigkeit_1 (Flink & wendig)		
14		Training_G_Vielseitigkeit_2 (Mutig & stark)		
15		Training_G_Vielseitigkeit_3 (Werfen & fangen (Ballkünstler))		
Weihnachtsferien				
16	Training_G5_Tore_erzielen_2	Training_Vielseitigkeit_Fangen_Huehnerstall		
17		Training_Vielseitigkeit_Kaempfen_raufen		
18				
Sportwoche und Winterferien				
19	Training_G6_Tore_gemeinsam_vorbereiten_2	Training_G_Vielseitigkeit_Parcours_juengere	Training im Freien	
20		Training_G_Vielseitigkeit_Parcours_aeltere		
21				
22				
23	Training_G7_Tore_vorbereiten_3			
24				
25				
26				
Frühlingsferien				
27	Training_G8_Tore_erzielen_3	Training_G_Zuspiel_1		
28		Training_G_Zuspiel_2		
29		Training_G_Zuspiel_3		
30		Training_G_Tore_erzielen_4		
31	Training_G9_Tore_gemeinsam_vorbereiten_3			
32				
33				
34				
35				
36	Training_G10_Tore_vorbereiten_4			
37				

[zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

13. ANHANG 3: TRAININGSPLANUNG F-JUNIOR*INNEN

AKTUALISIERT: 11.09.25

Wo.	Trainingseinheiten: (Jahresplanung)	Weitere Trainingseinheiten: (als Alternativen)		
1	Training_F1_Ballfuehren	«Coaching im Kinderfussball» (Leitgedanken)	Training im Freien	
2		Training_F_Passen_Schiessen (Grossgruppentraining)		
3		Training_F_Spiel_Uebungsformen (Grossgruppentraining)		
4		Training_F_Ideen_Aufwaermen		
5		Training_F_Spielformen		
6		Training_F_Polysportiv		
7		Training_F_2gegen2		
Herbstferien				
8	Training_F3_Halle_Ballfuehren	Training_F_Halle_Ballfuehren_1	Training in der Halle (1 Training pro Woche)	
9		Training_F_Halle_Ballfuehren_2		
10		Training_F_Halle_Zuspiel_1		
11		Training_F_Halle_Zuspiel_2		
12	Training_F4_Halle_Zuspiel_1	Training_F_Halle_Zuspiel_3		
13		Training_F_Halle_Torschuss		
14		Training_F_Halle_Stationentraining		
15		Training_F_Halle_Kunterbunt		
Weihnachtsferien				
16	Training_F5_Halle_Zuspiel_2	Training_F_Halle_Polysportiv		
17		Training_F_Halle_Kopfball_1		
18		Training_F_Halle_Kopfball_2		
Sportwoche und Winterferien				
19	Training_F6_Halle_Torschuss_1	Training_F_Halle_Torhueter_1	Training im Freien	
20		Training_F_Halle_Torhueter_2		
21		Training_F_Handball (mit Zusatzmaterial)		
22		Training_F_Halle_Baelle_Spiele		
23	Training_F7_Halle_Torschuss_2	Training_F_Vielseitigkeit_KIFU_FCD (Leitgedanken)		
24		Training_F_Vielseitigkeit_Parcours_juengere		
25		Training_F_Vielseitigkeit_Parcours_aelttere		
26				
Frühlingsferien				
27	Training_F8_Zuspiel	Training_F_Ballfuehren	Training im Freien	
28		Training_F_Umspielen_1		
29		Training_F_Umspielen_2		
30		Training_F_Ballannahme_1		
31	Training_F9_Torschuss	Training_F_Ballannahme_2		
32		Training_F_Dribbeln		
33		Training_F_Zuspiel		
34		Training_F_Genaue_Zuspiele		
35	Training_F10_Dribbeln_Tore_erzielen	Training_F_Viele_Tore_erzielen_1		
36		Training_F_Viele_Tore_erzielen_2		
37		Training_F_Dribbeln_und_Tore_erzielen		

[zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

14. ANHANG 4: TRAININGSPLANUNG E-JUNIOR*INNEN

AKTUALISIERT: 11.09.25

Wo.	Trainingseinheiten: (Jahresplanung)	Weitere Trainingseinheiten: (als Alternativen)	
1	Training_E1_Ballfuehren	«Coaching im Kinderfussball» (Leitgedanken)	Training im Freien
2		«Technik-Challenge» (Konzept)	
3	Training_E2_Ballkontrolle_Pass	Training_E_Passen_Schiessen (Grossgruppentraining)	Training im Freien
4		Training_E_Spiel_Uebungsformen (Grossgruppentraining)	
5	Training_E3_Ballan_und_mitnahme	Training_E_Passdrill-Uebungen	Training im Freien
6		Training_E_Ideen_Aufwaermen	
7		Training_E_Spielformen	
Herbstferien			
8	Training_E4_Halle_Ballfuehren	Training_E_Halle_Ziele_treffen	Training in der Halle (1 Training pro Woche)
9		Training_E_Halle_Zuspiel_Torschuss	
10		Training_E_Halle_Kunterbunt_Parcours	
11		Training_E_Halle_Polysportiv_1	
12	Training_E5_Halle_Ballan_und_mitnahme	Training_E_Halle_Polysportiv_2	Training in der Halle (1 Training pro Woche)
13		Training_E_Halle_Zuspiel_1	
14		Training_E_Halle_Zuspiel_2	
15		Training_E_Halle_Zuspiel_3	
Weihnachtsferien			
16	Training_E6_Halle_Dribbling	Training_E_Halle_Kunterbunt_2	Training in der Halle (1 Training pro Woche)
17		Training_E_Halle_Unihockey	
18		Training_E_Halle_Kopfball_1	
Sportwoche und Winterferien			
19	Training_E7_Halle_Ziele_treffen	Training_E_Halle_Kopfball_2	Training in der Halle (1 Training pro Woche)
20		Training_E_Halle_Torhuetertraining_fuer_alle_1	
21		Training_E_Halle_Torhuetertraining_fuer_alle_2	
22		Training_E_Halle_Handball	
23	Training_E8_Halle_Zuspiel	Training_E_Halle_Baelle_Spiele	Training in der Halle (1 Training pro Woche)
24		Training_E_Vielseitigkeit_KIFU_FCD (Leitgedanken)	
25		Training_E_Vielseitigkeit_Parcours_juengere	
26		Training_E_Vielseitigkeit_Parcours_aelttere	
Frühlingsferien			
27	Training_E9_2gegen2	Training_E_Ballfuehren	Training im Freien
28		Training_E_Dribbling_1	
29	Training_E10_Dribbling	Training_E_Dribbling_2	Training im Freien
30		Training_E_Dribbling_3	
31	Training_E11_Zuspiele	Training_E_Ballkontrolle_Pass	Training im Freien
32		Training_E_Zuspiele	
33	Training_E12_Genaue_Zuspiele	Training_E_Torschuss	Training im Freien
34		Training_E_Viele_Tore_erzielen	
35	Training_E13_Viele_Tore_erzielen	Training_E_Dribbeln_und_Tore_erzielen	Training im Freien
36			
37	Training_E14_Dribbeln_und_Tore_erzielen		

[zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

15. ANHANG 5: TRAININGSPLANUNG FF-11-JUNIORINNEN

AKTUALISIERT: 11.09.25

Wo.	Trainingseinheiten: (Jahresplanung)	Weitere Trainingseinheiten: (als Alternativen)		
1	Training_FF11_1_Tore_vorbereiten_1	«Coaching im Kinderfussball» (Leitgedanken)	Training im Freien	
2		Training_FF11_Ballfuehren_1 (Stufe: leicht)		
3		Training_FF11_Ballfuehren_2 (Stufe: mittel)		
4		Training_FF11_Ballfuehren_3 (Stufe: schwierig)		
5		Training_FF11_Ballfuehren_4 (Spielformen)		
6		Training_FF11_Ballfuehren_5 (Stufe: mittel)		
7		Training_FF11_Ballfuehren_6 (Stufe: mittel)		
Herbstferien				
8	Training_FF11_4_	Training_FF11_Halle_Zuspiel_1	Training in der Halle (1 Training pro Woche)	
9		Training_FF11_Halle_Zuspiel_2		
10		Training_FF11_Halle_Zuspiel_3		
11		Training_FF11_Halle_Polysportiv_1		
12	Training_FF11_5_	Training_FF11_Halle_Kunterbunt_Parcours		
13		Training_FF11_Vielseitigkeit_KIFU_FCD (Leitgedanken)		
14		Training_FF11_Vielseitigkeit_Parcours_juengere		
15		Training_FF11_Vielseitigkeit_Parcours_aelttere		
Weihnachtsferien				
16	Training_FF11_6_	Training_FF11_Halle_Kunterbunt_2		
17		Training_FF11_Halle_Unihockey		
18		Training_FF11_Halle_Kopfball_1		
Sportwoche und Winterferien				
19	Training_FF11_7_	Training_FF11_Halle_Ziele_treffen	Training im Freien	
20		Training_FF11_Halle_Zuspiel_Torschuss		
21		Training_FF11_Halle_Polysportiv_2		
22		Training_FF11_Halle_Kopfball_2		
23	Training_FF11_8_	Training_FF11_Halle_Torhuetertraining_fuer_alle_1		
24		Training_FF11_Halle_Torhuetertraining_fuer_alle_2		
25		Training_FF11_Halle_Handball		
26		Training_FF11_Halle_Baelle_Spiele		
Frühlingsferien				
27	Training_FF11_9_Tore_vorbereiten_2	Training_FF11_Ballfuehren_7 (Stufe: mittel)		
28		Training_FF11_Dribbling_1		
29	Training_FF11_10_Tore_erzielen_2	Training_FF11_Dribbling_2		
30		Training_FF11_Dribbling_3		
31	Training_FF11_11_Tore_gemeinsam_vorbereiten_2	Training_FF11_Ballkontrolle_Pass		
32		Training_FF11_Zuspiele		
33	Training_FF11_12_Tore_vorbereiten_3	Training_FF11_Torschuss		
34		Training_FF11_Viele_Tore_erzielen		
35	Training_FF11_13_Tore_erzielen_3	Training_FF11_Dribbeln_und_Tore_erzielen		
36		Training_FF11_Tore_vorbereiten_4		
37	Training_FF11_14_Tore_gemeinsam_vorbereiten_3	Training_FF11_Tore_erzielen_4		

[zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

16. ANHANG 5: TRAININGSPLANUNG FF-14-JUNIORINNEN

AKTUALISIERT: 11.09.25

Wo.	Trainingseinheiten: (Jahresplanung)	Weitere Trainingseinheiten: (als Alternativen)	
1		«Coaching im Juniorinnentraining» (Leitgedanken)	
2	Training_FF14_1_Ballfuehren	«Ideen zum Aufwärmen»	
3		«Stationentraining im Fussball» (Leitgedanken)	
4		«Stationentraining Karten»	
5	Training_FF14_2_Stationentraining	«Training_FF14_Stationentraining_Ballfuehren»	
6		«Training_FF14_Stationentraining_Zuspiel»	
7	Training_FF14_3_Spiel- und Uebungsformen	«Training_FF14_Passen_Schiessen» (Grossgruppentraining)	
Herbstferien			
8	Training_FF14_4_		Training im Freien
9			
10			
11			
12	Training_FF14_5_		
13			
14			
15			
Weihnachtsferien			
16	Training_FF14_6_		Training in der Halle (1 Training pro Woche)
17			
18			
Sportwoche und Winterferien			
19	Training_FF14_7_		
20			
21			
22			
23	Training_FF14_8_		
24			
25			
26			
Frühlingsferien			
27	Training_FF14_9_	«Training_FF14_Stationentraining_Torschuss»	Training im Freien
28			
29	Training_FF14_10_		
30			
31	Training_FF14_11_		
32			
33	Training_FF14_12_		
34			
35	Training_FF14_13		
36			
37			

[zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)