

Leitfaden



Juniorinnenfussball

FC Diepoldsau-Schmitter | Saison 2026/27

FF-14 | FF-17

«STARK AM BALL - STARK IM TEAM»

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



PARTNER



AUSRÜSTER



LABEL



Inhaltsverzeichnis

- 1. Leitgedanken zur Spiel- und Ausbildungsphilosophie	Seite 3
- 2. Trainingsstruktur.....	Seite 4
- 3. Tipps zur Trainingsgestaltung.....	Seite 5
- 4. Qualität/Methodik	Seite 5/6
- 5. Coaching.....	Seite 6/7
- 6. Eltern/Elternmitwirkung	Seite 7/8
- 7. Unterlagen (Hilfsmittel)	Seite 8
- 8. Kontaktdaten	Seite 8
- 9. Quellenangaben	Seite 9
- 10. Anhang 1: Trainingsplanung FF-14-Juniorinnen	Seite 10
- 11. Anhang 2: Trainingsplanung FF-17-Juniorinnen	Seite 11
- 12. Anhang 3: Trainingsplanung «Pooltrainings»	Seite 12

Anmerkung:

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

FTEM FUSSBALL

FUSSBALL LEBENSLANG SPIELEN

Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association



BREITENSPORT

Geselligkeits- und
gesundheitsorientiertes
Engagement im Verein
und ausserhalb

Sportartspezifisches
Engagement im
organisierten Sport

Wettkampf-
orientiertes
Engagement

Aktivmannschaften

Gesundheitssport

Juniorinnen- und
Juniorenkategorien

Freiwilliger
Schulsport



F3

Fussball spielen
und trainieren



F2

Fussball spielend
entdecken



F1

Vielseitig spielen
und bewegen

TALENT- UND SPITZENSport



M

Weltklasse vorleben
Sportart dominieren



E2

International erfolgreich
Nationalspieler sein



E1

Profi sein
Nationalspieler werden



T4

Profi werden
Durchbruch schaffen



T3

Talent beweisen



T2

Potential bestätigen



T1

Potential andeuten

Kinderfussball

obligatorischer
Schulsport

1. LEITGEDANKEN ZUR SPIEL- UND AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE

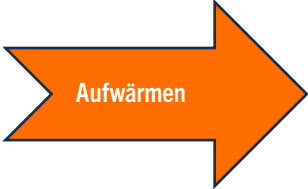
- Wir agieren mit «**DYNAMIK**», «**LEIDENSCHAFT**» und als «**TEAM**».
- Wir müssen trainieren, wie wir spielen wollen, und wir spielen, wie wir trainieren.
- Wir berücksichtigen die **Vielfalt** der Kinder und Jugendlichen:
 - o unterschiedliche **Voraussetzungen**
 - o Unterschiede im **Entwicklungsstand, Wissen und Können**
 - o eigene **Haltungen, Wertvorstellungen** und **Interessen** und unterschiedliche **Motive** für das Sporttreiben
- Wir gestalten die Trainings mit **alters- und entwicklungsangepassten Spielformen und Übungen**.
- Wir passen die **sportliche Belastungsintensität** individuell an und beugen so der Gefahr von Schäden durch Fehl- und Überbelastung vor.
- Viele Trainingsinhalte aus dem Erwachsenentraining lassen sich **nicht 1:1** auf das Kinder- und Jugendtraining übertragen:
 - o Wir passen deshalb die Spielformen und Übungen den Voraussetzungen des Teams an.
- Einige Prinzipien aus der «**Ethik-Charta**» von «Swiss Olympic» und dem «BASPO»:
 - o **Gleichbehandlung** für alle
 - o **Sport** und **soziales Umfeld** im Einklang
 - o Stärkung der **Selbst- und Mitverantwortung**
 - o Respektvolle Förderung statt Überforderung
 - o Erziehung zu **Fairness** und **Umweltverantwortung**
 - o Gegen **Gewalt**, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
 - o Verzicht auf **Tabak** und **Alkohol** während des Sports



[↩ zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

2. TRAININGSSTRUKTUR

- Trainingsschema im Juniorinnenfussball:

EINSTIEG		HAUPTTEIL		ABSCHLUSS
				
20' – 30'		30' – 45'	15' – 20'	5' – 10'
WAS?	- Spielerisches Aufwärmen mit Ball (z.B. Passspiele, Fangspiele mit Ball etc.) - Aktivierung der Koordination	- Fussball spielen lernen - Fussball spielen		- Cool-down - Mobilität - Austausch (Feedback)
WIE?	- Motivierend - Progressiv - Angepasst	- Bedürfnisorientiert - Zielorientiert - Spielorientiert		- Rituell - Beruhigend - Entspannend
WOZU?	- TA/TE - Vorbereitung - Körperliche Vorbereitung - Aufbau der Leistungsbe-reitschaft	- Förderung der Freude am Fussball - Entwicklung der Fussballkompetenzen - Ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit		- Erholung - Erhaltung der Mobilität - Emotionaler Ausgleich

- Ein Juniorinnen-Training besteht aus den Teilen **EINSTIEG, HAUPTTEIL und AUSKLANG**.
- Wir achten darauf, dass wir uns in der Regel an den dreiteiligen Trainingsaufbau halten und dass wir die Trainingsinhalte gut aufeinander abstimmen (siehe Tipps zur Trainingsgestaltung!).
- **Spielformen** (Taktik):
 - Spielformen sind perfekt für die Entwicklung von Spielintelligenz und Handlungsschnelligkeit geeignet. Die Jugendlichen lernen im Spiel, selbständig die richtigen Entscheidungen zu treffen.
- **Kreativität** (Taktik):
 - Das Spiel sollte ein fixer Bestandteil jedes Trainings im Jugendalter sein. So können die Spielerinnen eigene Erfahrungen sammeln und auch einmal ungewöhnliche Lösungswege ausprobieren. Um die Entdeckerfreude und die Kreativität von Jugendlichen zu fördern, solltet ihr ihnen im Spiel möglichst viel Freiraum lassen und Korrekturen oder Rückmeldungen auf das Nötigste reduzieren.
- **Bewegungserfahrungen** (Technik):
 - Wir ermöglichen den Jugendlichen durch variantenreiche, zweckmässige Bewegungserfahrungen im Techniktraining, ihre Wahrnehmung und Antizipation zu verbessern. Beispiel: Wenn wir Passtechnik **spielnah** trainieren, gelingt es den Spielerinnen immer besser, Lücken zu sehen sowie die Richtung und Schärfe des Passes dem Laufweg der Mitspielerinnen anzupassen.

3. TIPPS ZUR TRAININGSGESTALTUNG

- **Begeisterung wecken und Freude auslösen:**
 - Wir stecken die Spielerinnen mit unserer Freude und Begeisterung für den Fussball an.
- **Kinder und Jugendliche wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln:**
 - Wir achten darauf, dass wir alle Spielerinnen persönlich begrüßen und verabschieden. Nehmt euch dabei bewusst auch den unauffälligen an und fragt sie, wie ihr Tag war oder wie es ihnen geht.
- **Fehler nutzen:**
 - Wir bestärken unsere Jugendlichen darin, im Training mutig aufzutreten und neue Sachen auszuprobieren. Lobt sie für ihre Bemühungen und erklärt ihnen, dass Fehler normal sind und dazugehören.
- **Jugendliche einbeziehen und Zugehörigkeit fördern:**
 - Wir besprechen mit unseren Jugendlichen, mit welchem Spielplan wir ins nächste Spiel gehen wollen. Wertet mit ihnen das Ergebnis aus und zieht zusammen Schlüsse für die Zukunft.
- **Das sind die Zutaten des Erfolgsrezeptes:**

Lachen - **L**ernen - **L**eisten - **L**oben

[↩ zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

4. QUALITÄT/METHODIK

- **Leitgedanken zur Qualität:**
 - **Beziehung zur Ausbilderin:**
Je besser und positiver die Beziehung zwischen Ausbilderin und der Spielerin, desto grösser sind ihre Fortschritte.
 - **Hohe Qualität:**
Hilfreiche Tipps führen zur Steigerung der Qualität.
 - **Motivation:**
Spielerinnen sind motiviert, wenn sie zeigen dürfen, was sie bereits können. Interessante und herausfordernde neue Aufgabenstellungen verhelfen dazu, dass Fortschritte erzielt werden können.

- «DER ROTE FADEN»:

- Qualitativ hochstehende Trainings folgen einem «**ROTEN FADEN**». Wir stimmen die Lektionsteile (Einstieg – Hauptteil – Abschluss), Inhalte, Ziele, Material und Organisationsformen gut aufeinander ab:
 - Wir integrieren bereits im Einstieg Spielformen und Übungen, die auf den Hauptteil vorbereiten.
 - Wir prüfen, ob Spielfelder, Organisationsformen und Material des Hauptteils auch im Einstieg und im Abschluss verwendet werden können, sodass auf häufiges Auf- und Abbauen verzichtet werden kann.
 - Weniger ist mehr: es lohnt sich, mit wenigen Spielformen und Übungen zu arbeiten und diese stetig zu variieren.

[↩ zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

5. COACHING (BEGLEITUNG)

Trainerinnen, die im Kinderfussball (G-, F- und E-Junior*innen) und im Mädchen- und Juniorinnenfussball (FF-7, FF-9, FF-11, FF-14 und FF-17) tätig sind, werden durch einen Coach begleitet, unterstützt und beraten. Diese Begleitung verlangt vielseitige Qualitäten, damit sich die Trainerinnen **wohlwollend unterstützt, verstanden und begleitet** fühlen.

Der Kinderfussball-Coach (KIFU-Coach), resp. Trainer-Coach ist massgebend für die Weiterentwicklung eines Fussballs, der das Wesen der Spielerin berücksichtigt und der es in ihrer gesamten Persönlichkeit weiterbringt.

- **Ziele der Begleitung der Trainerinnen sind,**
 - sie in ihrer Kompetenz als Fussballtrainerinnen zu fördern
 - sie in der Vermittlung eines qualitativ hochstehenden Trainings zu beraten
 - sie beim psychologisch und pädagogisch angemessenen Coaching der Spielerinnen im Training und an den Spielen und Turnieren zu unterstützen
 - sie wohlwollend und einführend 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
- **Besuche von Spielen/Turnieren:**
 - Verhalten der Trainerin beim Spiel/am Turnier (Vorbild)
 - Coaching
 - Kommen alle Spielerinnen ausgewogen zu gleich viel Einsatzzeit

[↩ zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

6. Eltern/Elternmitwirkung

Die Eltern und das Umfeld der Kinder und Jugendlichen sind ein wichtiger Teil des Kinder- und Jugendfussballs, denn erst sie ermöglichen als Trainerin, Betreuende oder Helferin ihren Kindern, den Jugendlichen und dem Verein die Durchführung der verschiedenen Anlässe.

Damit die Kinder und Jugendlichen 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 und des Jugendlichen bei seiner Freizeitaktivität.

Gerade im Kinder- und Jugendfussball sind wir auf viele ehrenamtliche Helferinnen angewiesen. Diese werden meistens aus dem Umfeld des Vereins, der Mitglieder und der Kinder und der Jugendlichen rekrutiert.

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

Mögliche Aufgaben für Eltern:

- Fahrdienst bei Spielturnieren und Spielen
- Helfereinsatz an Heimturnieren oder bei anderen Vereinsanlässen (Unterstützung beim Kiosk)
- Dress-Wäsche
- Motivierende Zuschauer dürfen ihre Kinder und Jugendlichen auch unterstützen und anfeuern

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.



[↩ zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

7. UNTERLAGEN (HILFSMITTEL)

Für alle Kinder- und Juniorinnenfussball-Trainer stehen folgende Unterlagen zur Verfügung:

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

[↩ zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

8. KONTAKTDATEN

Juniorenobmann:	Juniorenkommission:	Turnierchef G & F:	Verantwortliche Juniorinnen:	Kinderfussball- und Trainer-Coach:
Marco Zäch	Michael Hutter	Dominik Eggert	Adrienne Schelling	Peter Rietberger
078 642 33 73	079 713 74 82	079 934 25 66	079 915 22 36	079 515 92 61
juniorenobmann@fcdiepoldsau.ch	michaelhutter@bluewin.ch	dominik.e@gmx.ch	adrienne.schelling@fcdiepoldsau.ch	peter.rietberger@bluewin.ch

[↩ zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

9. QUELLENANGABEN

- «Manual Fussball Jugendliche»; Bundesamt für Sport BASPO; Ausgabe 2022
- «Manual Fussball Kinder»; Bundesamt für Sport BASPO; Ausgabe: 2023
- «Kinderfussball - Theorie und Praxis» (Kursdokument J+S und SFV)
- 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
- «Spiel- und Ausbildungsphilosophie»; Denis Sonderegger, April 2019
- Trainingshilfen im Kinderfussball; Liechtensteiner Fussballverband; Handout G- bis E-Junioren



[➡ zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

10. ANHANG 1: TRAININGSPLANUNG FF-14-JUNIORINNEN

AKTUALISIERT: 30.08.26

Wo.	Trainingseinheiten: (Jahresplanung)	Weitere Trainingseinheiten: (als Alternativen)		
1	Training_FF14_1_Ballfuehren	«Coaching im Juniorinnentraining» (Leitgedanken)	Training im Freien	
2		«Ideen zum Aufwärmen»		
3		«Stationentraining im Fussball» (Leitgedanken)		
4	Training_FF14_2_Stationentraining	«Stationentraining Karten»		
5		«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 in der Halle (1 Training pro Woche)	
9				
10				
11				
12	Training_FF14_5_			
13				
14				
15				
Weihnachtsferien				
16	Training_FF14_6_			
17				
18				
Sportwoche und Winterferien				
19	Training_FF14_7_			
20				
21				
22				
23	Training_FF14_8_			
24				
25				
26				
Frühlingsferien				
27	Training_FF14_9_Dribbling_1	«Training_FF14_Stationentraining_Torschuss»	Training im Freien	
28		«Dribbeln_Fintieren»		
29	Training_FF14_10_Dribbling_2			
30				
31	Training_FF14_11_Finten			
32				
33	Training_FF14_12_Passen_1			
34				
35	Training_FF14_13_Torschussspiele			
36				
37				

[↩ zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

11. ANHANG 6: TRAININGSPLANUNG FF-17-JUNIORINNEN

AKTUALISIERT: 30.08.26

Wo.	Trainingseinheiten: (Jahresplanung)	Weitere Trainingseinheiten: (als Alternativen)		
1			Training im Freien	
2				
3				
4				
5				
6				
7				
Herbstferien				
8			Training in der Halle (1 Training pro Woche)	
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Weihnachtsferien				
16				
17				
18				
Sportwoche und Winterferien				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
Frühlingsferien				
27			Training im Freien	
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				

[↩ zurück zum Inhaltsverzeichnis!](#)

AKTUALISIERT: 30.08.26

[illegible]

aktualisiert: 30.08.26/PR