

«KIFU Übungsbibliothek»: Hinweise zum Gebrauch

Saison 2026/27

1. Grundsätzliches

- Allen Trainerinnen und Trainern, die beim FC Diepoldsau-Schmitter im Kinder- und Juniorinnenfussball tätig sind, steht für die persönliche Trainingsvorbereitung eine Übungsbibliothek zur Verfügung.
- Diese findet ihr hier: <https://kifu.fcdiepoldsau.ch/>.
Sie ist passwortgeschützt: FCDKINDER
- Für folgende Teams stehen Trainingseinheiten zur Verfügung:
 - G-Junior*innen | FF-7 (Einsteigerkurs)
 - G-Junior*innen | FF-7 und FF-9 (Mädchen)
 - F-Junior*innen
 - E-Junior*innen
 - FF-11 Juniorinnen
 - FF-14 Juniorinnen
 - FF-17 Juniorinnen
- Die Trainingseinheiten sind so konzipiert, dass sie als Jahresplanung verwendet werden können. Diese Jahresplanung habe ich aktualisiert und den Gegebenheiten, wie sie im «Leitfaden» beschrieben sind, angepasst.
- **Damit das Üben nachhaltig ist und die Kinder kontinuierlich gute Fortschritte erzielen können, sollten die gleichen Trainingseinheiten über eine längere Zeit durchgeführt werden. Dieser Gedanke ist bei den neuen Jahresplanungen berücksichtigt.**
- Es sind deshalb im Jahresverlauf bedeutet weniger Trainings aufgeführt. Als zusätzliche und alternative Trainings sind jedoch in der Spalte «Weitere Trainingseinheiten» entsprechende Übungseinheiten vorhanden.
- Im Grunde genommen sind alle bisherigen Trainings noch vorhanden. Sie sind einfach neu verteilt.
- Der neue Raster:

Woche	Trainingseinheiten: (Jahresplanung)	Weitere Trainingseinheiten: (als Alternativen)
1		
2		

- Neu sind alle Trainingsdokumente entsprechend ihrer Altersklasse angeschrieben. Dies soll das Suchen über die Altersklassen hinweg vereinfachen.

2. Anmerkungen zu den einzelnen Altersklassen

- **G-Junior*innen | FF-7 (Einsteigerkurs):**
Das neue Konzept wird im «Leitfaden» ausführlich beschrieben (Seiten 4 – 6). Hier hat keine Aktualisierung stattgefunden. Es sind die gleichen Trainingseinheiten in der gleichen Verteilung wie bis anhin.
- **G-Junior*innen | FF-7 und FF-9 (Mädchen):**
Die jüngsten Fussballer*innen trainieren einmal wöchentlich. Deshalb erstreckt sich in der Jahresplanung jede Trainingseinheit über 4 Wochen. In diesen 4 Trainings soll der gleiche Trainingsinhalt (Schwerpunkt) durchgeführt werden.
Als Alternativen stehen in der Spalte «Weitere Trainingseinheiten» als Ergänzung weitere Übungseinheiten zur Verfügung.
- **F-Junior*innen:**
Die F-Junior*innen trainieren ebenfalls einmal wöchentlich. Deshalb erstreckt sich in der Jahresplanung jede Trainingseinheit über 4 Wochen. In diesen 4 Trainings soll der gleiche Trainingsinhalt (Schwerpunkt) durchgeführt werden.
Als Alternativen stehen in der Spalte «Weitere Trainingseinheiten» als Ergänzung weitere Übungseinheiten zur Verfügung.
- **E-Junior*innen:**
Im Freien trainieren die E-Junioren*innen zweimal wöchentlich. Deshalb erstreckt sich in der Jahresplanung jede Trainingseinheit über 2 Wochen. In diesen 4 Trainings soll der gleiche Trainingsinhalt (Schwerpunkt) durchgeführt werden.
Als Alternativen stehen in der Spalte «Weitere Trainingseinheiten» als Ergänzung weitere Übungseinheiten zur Verfügung.

Für die Halle gilt: Jede Trainingseinheit erstreckt sich über die Zeit von 4 Wochen.
- **FF-11, FF-14 und FF-17 (Mädchen):**
Im Freien trainieren die FF-11, FF-14 und FF-17 Mädchen zweimal wöchentlich. Deshalb erstreckt sich in der Jahresplanung jede Trainingseinheit über 2 Wochen. In diesen 4 Trainings soll der gleiche Trainingsinhalt (Schwerpunkt) durchgeführt werden.
Als Alternativen stehen in der Spalte «Weitere Trainingseinheiten» als Ergänzung weitere Übungseinheiten zur Verfügung.

Für die Halle gilt: Jede Trainingseinheit erstreckt sich über die Zeit von 4 Wochen.
- **Hinweis FF-7, FF-9 und FF-11 (Mädchen):**
Die FF-7 und FF-9 Teams orientieren sich anfänglich an den Trainings für die G-Junior*innen. Später können die FF-9 Teams auch Trainings der F-Junior*innen verwenden.