

# Stützpunkttrainingskonzept Schweizer Nationalmannschaft U18 Männer



Nationalmannschaftskommission NAKO  
Nationalmannschaft U18 Männer



## Stützpunkttrainingskonzept Schweizer Nationalmannschaft U18 Männer

Als Grundlage des vorliegenden Konzeptes dient die Rahmentrainingskonzeption von Swiss Faustball, Version 2.0 / 15.06.2012.

### Ziel des Stützpunkttrainings

Das Hauptziel ist es, förderungswürdige Spieler für die U18- Nationalmannschaft zu finden. Diese werden mit den nötigen technischen, taktischen, physischen und mentalen Grundfertigkeiten ausgebildet und für die Aufgaben des U21- und A-Kaders vorbereitet.

### Anforderungsprofil Nationalspieler

#### Technische Fähigkeiten

- Der Spieler beherrscht jedes Spielsystem (U, V, W, X) und ist zur schnellen Umstellung fähig.
- Die Angreifer (Service/Rückschlag) führen jeden Schlag bewusst und zielorientiert aus.  
Die Schläge sind sicher, präzise, variantenreich und flexibel.
- Jeder Spieler ist in der Lage, direkte und indirekte Zuspiele auszuführen.
- Jeder Spieler kann bei der Ballannahme entscheiden, ob er eine passive Abwehr (Ball sicher und hoch im Zentrum des Feldes halten) oder eine aktive Abwehr (Ball wird für den optimalen Angriff präpariert) ausführen will.
- Antizipieren des Spielverlaufs (Stellungsspiel, Laufwege) muss im Team einwandfrei funktionieren, damit der Ball auch in druckvollen Situationen im Spiel gehalten werden kann.

#### Koordinative Fähigkeiten

- Der Spieler ist koordinativ vielseitig ausgebildet. Reaktion, Gleichgewicht, Differenzierung und Orientierung (im Angriff zusätzlich Rhythmus) werden regelmässig trainiert.

#### Taktische Fähigkeiten

- Der Spieler hat die Laufwege (Absichern, Spiel ohne Ball) automatisiert.
- Der Spieler ist fähig, taktische Anweisungen des Trainers umzusetzen.

#### Kognitive / mentale Fähigkeiten

- Der Spieler kann Handlungen der Gegner und des eigenen Teams antizipieren und entsprechend reagieren.
- Der Spieler kann in stressigen Situationen Entscheidungen treffen und sie ausführen.
- Der Spieler kennt seine Stärken und Schwächen und weiss, wie er damit gewinnbringend umgehen kann.
- Der Spieler kann sich im Team adäquat verhalten und sich aktiv einbringen
- Der Spieler weiss, wie seine optimale Wettkampfvorbereitung aussieht (wann mache ich was und wann konzentriere ich mich auf was).

### **Konditionelle Fähigkeiten**

- Schnelligkeit (Reaktionsschnelligkeit)
- Sprünge (beidbeinige horizontale und einbeinige vertikale Sprungkraft)
- Kraft (Rumpf, Schultern, Fussgelenke, Knie) → dient auch der Verletzungsprophylaxe
- Ausdauer (intermittierend/Intervall)

Hinweis: Falls mehrere Fähigkeiten in der gleichen Lektion behandelt werden, muss diese Reihenfolge eingehalten werden. Wichtig ist dabei ein bewusstes und angepasstes Aufwärmen (vor allem bei anschliessendem Schnelligkeits-Training).

### **Physische Fähigkeiten**

- Jeder Spieler weist eine altersentsprechende Beweglichkeit auf (Gelenkbeweglichkeit, Muskellängen).
- Jeder Spieler trägt mit ausreichendem Krafttraining zu seiner eigenen Verletzungsprophylaxe bei.
- Jeder Spieler kennt die wichtigsten qualitativen Durchführungskriterien von Kraftübungen und führt diese korrekt aus.
- Jeder Spieler trägt aktiv zu seiner körperlichen Regeneration bei.
- Jeder Spieler trägt mit einer ausgewogenen Ernährung zur optimalen Leistungsbereitschaft bei.

### **Trainingseinheiten pro Woche**

- Mindestens zwei Trainingseinheiten à 90min Technik und Taktik
- Eine Trainingseinheit Kraft à 60 min
- Eine Trainingseinheit Ausdauer à 60 min

### **Trainingsinhalte Stützpunkttraining**

**Grundsatz: Die Stützpunkttrainer arbeiten an den oben genannten Punkten des Anforderungsprofils. Sie verschaffen sich einen Überblick, wo die Spieler diesbezüglich stehen und bauen ihren Trainingsinhalt darauf auf.**

<b>Angabe / Rückschlag</b>
----------------------------

#### **Technik**

- Erweiterung Angabevarianten (Treffart der Faust und Effet)
- Festigung einer individuellen Angabe (Sprung oder Stand)
- Erweiterung Rückschlagvarianten (Treffart der Faust und Effet)
- Weiterführung Schlagvarianten (Distanzen, Kraft, ..)
- Winkelschläge, Drall
- Treffsicherheit (Linie)
- Leinenspiel
- Regelmässigkeit fördern

#### **Taktik**

- Gegnerische Schwächen der Annahmespieler erkennen und nutzen.
- Umsetzung von Traineranweisungen (Auf Coach-Zuruf agieren).

- Auf Bewegungen und Aufstellungen im gegnerischen Feld den Schlag anpassen (Situationsangepasstes Agieren).
- Kommunikation fördern (z.B. Zeitfenster für Besprechungen innerhalb des Teams schaffen).

### **Kognitiv / Mental**

- Weiterführung des Trainings unter mentaler Belastung (Spielen/Trainieren mit Wettkampfcharakter) = unter Druck Entscheidungen treffen und ausführen
- Konzentrationsfähigkeit unter psychischer Belastung (Spielen mit Zusatzaufgaben)
- Teamspirit fördern (Teambildungsübungen einbauen)
- Erhöhung Risikobereitschaft (z.B. nur risikoreich geschlagene Punkte zählen, Fehler werden nicht gewertet)
- Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten (Stärken aufzeigen, Videoanalysen)
- Förderung einer "Zocker – Mentalität" (Training mit möglichst viel «Gambel-Charakter»)

### **Physisch**

- Stretching (insbesondere Obere Extremität)
- Instruktion + Korrektur von Kraftübungen (Steigerung Sprungkraft (Sprung-ABC) mit Einbezug Beinachsentraining, Steigerung Schlagkraft, Rumpfstabilität, Schulterstabilität)
- Information ausgewogene Ernährung

## **Abwehr / Zuspiel**

### **Technik**

- Beidarmiges Agieren
- Passive/aktive Abwehr unterscheiden
- Ballflugbahn gezielt bestimmen (Bälle flach oder hoch nach vorne)
- Bälle aus vollem Lauf oder in der Luft abwehren und platzieren
- Zuspielarten unterscheiden (indirekt, direkt, direkt-drauf)
- Zuspiel aus der Bewegung (Zuspiel aus dem Lauf)
- Zuspiel aus Bedrängnis (Hechtsprung, Distanzen, ausserhalb des Feldes)
- Regelmässigkeit fördern

### **Taktik**

- Stellungsspiel
- Umsetzung von Traineranweisungen
- Absichern, Einkreisen des Balles (Bewegung im Spiel ohne Ball)
- Räume anbieten und schliessen
- Spielabstimmung im Team
- Weiterführung gezielte Angriffsauslösung (Höhe, Drall, Position)
- Kommunikation fördern (z.B. Zeitfenster für Besprechungen innerhalb des Teams schaffen)

### **Kognitiv / Mental**

- Weiterführung des Trainings unter mentaler Belastung (Spielen/Trainieren mit Wettkampfcharakter) = unter Druck Entscheidungen treffen und ausführen
- Konzentrationsfähigkeit unter psychischer Belastung (Spielen mit Zusatzaufgaben)
- Verantwortung übernehmen (Abdecken der anderen Spieler)
- Teamspirit fördern (Teambildungsübungen einbauen)
- Erhöhung Risikobereitschaft (z.B. nur Abwehr auf mind. 5m werden gewertet oder nur Zuspiele auf mind. 2m dürfen geschlagen werden, zu weite Abwehr/Zuspiel werden nicht als Fehler gezählt)
- Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten (Stärken aufzeigen, Videoanalysen)
- Förderung einer "Zocker – Mentalität" (Training mit möglichst viel «Gambel-Charakter»)

### **Physisch**

- Stretching
- Instruktion + Korrektur von Kraftübungen (Beinachsentraining, Rumpfstabilität, Schulterstabilität)
- Information ausgewogene Ernährung

### **Kondition**

- Sportartspezifische Schnelligkeit (Reaktionsschnelligkeit, Startschnelligkeit, Stop & Go)
- Sprungtraining
- Sportartspezifisches Krafttraining (Rumpf, Schulter, Sprung), Heimprogramm
- Ergänzendes Krafttraining (vorzugsweise Körpergewichts-Übungen, Krafttraining an Maschinen nach individueller Absprache)
- Grundlagenausdauer (GA1)
- Sportspezifische Ausdauer (intermittierend/Intervall), Heimprogramm
- Entwickeln der allgemeinen Bewegungssteuerung
- Leistungsdiagnostik

### **Koordination**

- Sportartgerechte Vielseitigkeit
- Taktisch-korporatives Verhalten entwickeln
- Spezielle Koordination (Beinarbeit, PreStep, Agility Ladder)
- Fördern der allgemeinen Bewegungssteuerung
- Fördern von koordinativem Verhalten durch Spielformen

### **Spiel- und Trainingsformen Stützpunkttraining**

- Spielformen 2 gegen 2 bis 4 gegen 4 auf verschiedenen Feldern, mit unterschiedlichen Aufgaben. Z.B. nur direkt, 1. Ball Drop, mit 2 Bällen, nur 2 Berührungen
- Ganzheitliche Übungen auf Sektoren und Einführung von komplexeren ganzheitlichen Übungen auf Sektoren mit Unterstützung von "Gratisbällen"
- Ganze Handlungsketten Service-Abwehr-Aufbau-Rückschlag in spielnahen Situationen trainieren und auswerten
- Auswertung von Serien auf Ziele

- Die Netzhöhe auf 2.00 Meter und mit dem Spiel in den 3 Meter Raum das Leinenspiel fördern.
- Ablauf des Aufwärmens immer gleich gestalten
- Jeder Spieler trainiert hauptsächlich seine Position, absolviert aber mind. 1 Übung pro Training der anderen Positionen (Förderung der Vielseitigkeit)
- Modelle, Taktiken der Gegner im Training simulieren.

## Aufgaben eines Stützpunkttrainers

### Übersicht

- Leitet das Stützpunkttraining (Organisation, Aufgebot)
- Trainiert und arbeitet mit der Rahmentrainingskonzeption und dem Stützpunkttrainingskonzept
- Selektioniert Spieler anhand der Rahmentrainingskonzeption und dem Stützpunkttrainingskonzept für den Zusammenzug und die 2 - 4 Turniere
- Hilft bei der Selektion des Kaders I
- Unterstützt den Nationaltrainer
- Hält Kontakt zu den Regionen- und Vereinstrainern
- Hält Kontakt zu den Spielern

### Selektion

Nach den Stützpunkttrainings (Ende Februar) selektioniert jeder Stützpunkttrainer **fünf Stammspieler sowie drei Ergänzungsspieler**, welche die Kriterien der Rahmentrainingskonzeption sowie dem Stützpunkttrainingskonzept erfüllen.

Falls ein Stützpunkttrainer die geforderte Anzahl an Spieler nicht selektionieren kann, teilt er dies dem U18 Nationaltrainer mit. Dieser koordiniert eine allfällige Aufstockung des Kontingents eines anderen Stützpunkts.

Die durch die Stützpunkttrainer selektionierten Spieler werden im Zusammenzug anfangs März sowie an den Turnieren teilnehmen.

### Anwesenheit

- Kick-Off (Ende Oktober)
- Stützpunkttraining (mindestens 4 Training über den Winter)
- Zusammenzug (Anfangs März)
- 2 – 4 Turniere
- Spieler sichten an Vereinsmeisterschaften und am Spieltag der regionalen Auswahlmannschaften
- ...