

J+S Modul Fortbildungen Fussball SO 585/10 vom 10. Mai 2019 – SO 586/19 vom 17. Mai 2019 und SO 587/19 vom 31. Mai 2019 in Zuchwil

Auf vielen Pfaden durch die Fussballwelt

Fünf gut besuchte Fortbildungsmodule im Jahr 2019

Rund 190 Fussballtrainer und -trainerinnen bringen sich in diesem Jahr im Kanton Solothurn in eintägigen J+S-Fortbildungsmodulen auf den neuesten Stand. Die drei Kurse im Mai und die zwei Kurse im Spätsommer sind thematisch gleich und alle von der Kantonalen Sportfachstelle organisiert. Die Teilnehmenden vernehmen im Sportzentrum Zuchwil die wichtigsten Erkenntnisse aus der WM 2018 und frischen ihre Kenntnisse zur Spielphilosophie des Schweizerischen Fussballverbands sowie zu J+S auf. Nach einer Praxiseinheit zum Umschalten von der Offensive auf die Defensive widmen sich die Absolventen dem Vermitteln und Durchführen von guten J+S-Aktivitäten.

In den Mai-Kursen wies Kursleiter Claudio Taddei die Anwesenden zu Beginn auf die wichtigsten Punkte für den Breitensport hin, die sich aus der Fussball-WM 2018 ergeben hätten. Die präsenten Mittelstürmer könnten auch hiesige Trainer inspirieren, auf gross gewachsene und kräftige Spieler auf dieser Position zu setzen. Stehende Bälle seien zwar am Anfang vieler Tore gestanden, doch eine Spezialisierung einzelner Akteure darauf mache angesichts oft begrenzter technischer Fähigkeiten in den unteren Ligen wenig Sinn. Besser sei es, auf die Spielerpräsenz im Sechzehner und Torschussübungen zu setzen, denn die meisten Goals entstünden nach wie vor bei Schussabgaben in der Box.

Am grünen Tisch und auf dem grünen Rasen entwarfen die Fussballtrainer geeignete Übungen, um einerseits Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer zu schulen, andererseits Explosivität, Ermüdungsresistenz und Körperstabilität zu fördern. In der Diskussion ergaben sich so idealere und weniger geeignete Varianten. Neben den konditionellen Aspekten nahmen die Fussballfachleute auch die mentale Förderung ihrer Schützlinge ins Visier. Mit solchen Übungen wollen sie Selbstbewusstsein, Engagement, Wille und die Kommunikation stärken.



Ein wichtiger Fokus liegt bei den Fortbildungsmodulen auch auf der Unfallverhütung. Mit Bändern lernen die Teilnehmenden Stabilisierungsübungen für die Beine kennen, welche die Ganzkörperkraft und die Rumpfmuskulatur fördern.



Die Informationen zu J+S kommen nicht als trockenes Referat daher, sondern in Quizform. Im Kahoot-Wettbewerb mit dem Handy können die Anwesenden ihr Wissen überprüfen und haben erst noch Spass dabei.