

J+S Fussball Modul C+ SO 563/17 in Zuchwil vom 29. – 31. Mai und 14. – 16. Juni 2017

Neue Trainer mit 2.-Liga-Potenzial

30 Fussballer und eine Fussballerin schafften das Diplom C+ in Zuchwil



30 von 31 angetretenen Fussballern und eine Fussballerin besitzen nach dem sechstägigen Ausbildungsgang in Zuchwil neu das Diplom C+. Mit dem in zwei Modulen erworbenen Ausweis können sie bis auf Stufe 2. Liga als Trainer tätig sein. Der von der Kantonalen Sportfachstelle organisierte J+S-Kurs stand unter der Leitung von Claudio Taddei, als Klassenlehrer fungierten Ronny Vetter und André Fimian.

Am ersten dreitägigen Block galt die Aufmerksamkeit in Theorie und Praxis den wichtigsten defensiven und offensiven Prinzipien, dem Umschalten zwischen Verteidigung und Angriff und dem Coaching. Das Gestalten des Trainings und die abschliessende Methodikprüfung standen im Zentrum des zweiten Ausbildungsteils. André Fimian erzählte im Kapitel Kondition, auf welche Art und in welchem Alter Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit am besten gefördert werden können. «In jungen Jahren ist viel Schnelligkeitstraining nötig», wies er auf einen Schwerpunkt des (frühesten) Juniorenalters hin.

Der kurzzeitige Trainer des später abgestiegenen Erstligisten FC Wangen bei Olten betonte den Wert der Schnellkraft für den Fussball als azyklische Sportart mit vielen Richtungswechseln und schnellen Bewegungen beim Torabschluss oder beim Kopfball. Dementsprechend eignet sich in der Stop-and-Go-Sportart das intermittierende Ausdauertraining besser als der klassische Ausdauerlauf. Auf dem Rasen erprobten die Kursteilnehmenden darauf gleich die Faustregel, wonach die Pausen in Serien mindestens das 15-Fache der Belastungszeit betragen sollten.



Fotos: Ein intensives Aufwärmen legt die Grundlage für ein gutes Konditionstraining