



Juniorenkonzept FC Schmerikon

„Unsere Jugend, unsere Zukunft“

INHALTSVERZEICHNIS

1	VORWORT	3
1.1	LEITBILD	3
1.2	VISION.....	3
2	ZIELSETZUNGEN DER JUNIORENABTEILUNG	4
3	DIE AUSGANGSLAGE.....	5
4	DAS TRAINING	6
4.1	STELLENWERT	6
4.2	GRUNDSÄTZE	6
4.3	TRAININGS-AUFBAU.....	7
4.4	KINDERFUSSBALL (JUN. F UND E)	8
4.5	GRUNDLAGENALTER (JUN. D UND C)	9
4.6	NACHWUCHSALTER (JUN. B UND A).....	10
5	DER TRAINER UND BETREUER	11
6	DER JUNIOR	12
7	DIE JUKO (JUNIORENKOMMISSION).....	13
8	KINDERSCHUTZ	14
8.1	MÖGLICHE NEGATIVE ERLEBNISSE.....	14
8.2	HALTUNGEN ZUR VERMEIDUNG NEGATIVER ERLEBNISSE	14
8.3	KONKRETE MASSNAHMEN ZUM KINDERSCHUTZ	14
8.4	SPEZIALFALL SEXUELLE ÜBERGRIFFE.....	15
8.5	MITTEL GEGEN SEXUELLE ÜBERGRIFFE	15
9	MEDIZINISCHE ASPEKTE	16
9.1	VERHALTEN BEI VERLETZUNGEN	16
9.1.1	<i>Kurzregel für akute Sportverletzungen.....</i>	<i>16</i>
9.1.2	<i>Optimales Vorgehen bei „geschlossenen“ Verletzungen (Muskel-, Sehnen-, Bänderverletzungen)</i>	<i>16</i>
9.1.3	<i>Hirnerschütterung (SHT).....</i>	<i>17</i>
9.2	MÖGLICHER INHALT DES MEDIZINISCHEN KOFFERS	18



1 Vorwort

Dieses Juniorenkonzept richtet sich an Trainer und Trainerinnen, an Spieler und Spielerinnen sowie an Eltern und Betreuende. Es beschreibt wie im FC Schmerikon in der Juniorenabteilung gearbeitet wird. Damit wird auch neuen Mitgliedern und Trainern die Möglichkeit gegeben, sich rasch in den Verein einzuleben.

Das Juniorenkonzept wird sich weiterentwickeln. Wir werden Sie ständig mit den neusten Visionen ausstatten. Selbstverständlich sind Anregungen sehr willkommen.

In diesem Juniorenkonzept werden Personifizierungen auf männlich geschrieben. Die männlichen Formulierungen schliessen auch die weibliche Form mit ein.

1.1 Leitbild

- Wir engagieren und setzen uns ein, dass der Fußball in der Gemeinde Schmerikon einen nachhaltigen Wert beibehält. Im Zentrum unserer Bemühungen steht die Entwicklung und Förderung von leistungsfähigen Jugendlichen im Bereich der technischen und körperlichen Fähigkeiten und tragen einen Teil dazu bei, dass die Integration von jungen Ausländern in der Gemeinde gefördert wird.
- Wir setzen uns ein für die Förderung des Vereinsfußballs, im Besonderen fördern wird den Breiten- und Kinderfußball, die Trainer und die Schiedsrichter.
- Wir wollen eine professionelle Vereinsarbeit: Wir fordern gesunde, transparente Finanzen mit angemessenen Reserven, eine moderne und effiziente Infrastruktur, qualifizierte und motivierte Mitarbeiter in der Vorstand und Funktionärarbeit sowie im technischen Bereich.
- Wir möchten eine offene und konstruktive Kommunikation nach innen und nach außen.
- Wir setzen in der Vereinsarbeit neue Akzente und möchten, trotz unserer Kleinheit Vorbildcharakter bekommen und den Fussballsport in der Gemeinde einen bedeutenden Stellenwert geben

1.2 Vision

- Der Fussballclub Schmerikon ist in der Region ein beachteter Verein. Er ist sehr gut strukturiert und organisiert.
- Den Junioren wird eine gute Ausbildung im technischen, taktischen, athletischen und menschlichen Bereich angeboten und werden für einen Einsatz in der 1.Mannschaft oder regionalen Auswahlteams vorbereitet.
- Wir möchten der gesamten Gemeinde und umliegende Region einen wichtigen Beitrag im Bereich Integration und Förderung von leistungswilligen einheimischen und ausländischen Jugendlichen leisten.

2 Zielsetzungen der Juniorenabteilung

- Einheitlicher Auftritt des Vereins über alle Altersklassen
- Das Angebot Fußball soll die Spieler technisch und taktisch weiter entwickeln und im mentalen Bereich fördern
- Eine Mitgliedschaft beim FC Schmerikon soll möglich sein, Schule und Sport unter einen Hut bringen
- Wir verlangen Disziplin, Ordnung und Respekt untereinander, gegenüber dem Umfeld, den Gegnern und Schiedsrichtern
- Die Spieler des FC Schmerikon üben in der Gesellschaft eine Vorbildfunktion aus
- Die Leistungsbereitschaft soll gefördert werden
- Wir fördern speziell talentierte Junioren C, B oder A in einem zusätzlichen Fördertraining
- Fußballspielen bei unserem Verein fördert Persönlichkeitsentwicklung
- Zusammengehörigkeit (Team und Verein) wird bei uns groß geschrieben
- Wir möchten gut ausgebildete Trainer im Juniorenbereich
- Durch unseren Angebot möchten wir eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung ermöglichen

Der Juniorenfußball wird grundsätzlich in drei Hauptgruppen unterteilt:

Kinderfußball: - Junioren F (5er Fußball)
- Junioren E (7er Fußball)

Grundlagenalter: - Junioren D (9er Fußball)
- Junioren C (11er Fußball)

Nachwuchsalter: - Junioren B (11er Fußball)
- Junioren A (11er Fußball)

Fördertraining
(Talentschule) Spieler mit „speziellen Fähigkeiten“ der Junioren C, B und A erhalten noch 1x die Woche ein zusätzliches Fördertraining. Das Training wird durch eine ausgebildete Person (Ausbildung B-Diplom erwünscht) geleitet. Der Trainer in Absprache mit dem Juniorenobmann bestimmt, welcher Spieler zum Fördertraining teilnehmen kann.



3 Die Ausgangslage

Spielbetrieb

Der SFV teilt die Juniorenkategorien F bis A wie folgt auf:

Kategorie	Alter	Spielform
F-Junioren	ca. 6 – 8 jährig	5er-Fussball (Turnierform)
E-Junioren	ca. 8 – 10 jährig	7er-Fussball (Turnierform)
D-Junioren	ca. 10 – 12 jährig	9er-Fussball (Meisterschaft)
C-Junioren	ca. 12 – 14 jährig	11er-Fussball (Meisterschaft)
B-Junioren	ca. 14 – 16 jährig	11er-Fussball (Meisterschaft)
A-Junioren	ca. 16 – 19 jährig	11er-Fussball (Meisterschaft)

In allen obenerwähnten Kategorien sind beliebig viele Ein- und Auswechslungen gestattet. Hiermit wird erreicht, dass alle Kinder möglichst gleich lang spielen können und nicht Ersatzspieler ausgebildet werden.

In den Kategorien F und E muss die Spielfreude der Kinder im Vordergrund stehen und nicht das Tabellendenken von Trainern und Eltern, auch nicht der Erfolg um jeden Preis.

Der Verein meldet nach seiner Einschätzung die Teams in den entsprechenden Stärkeklassen (Schwach, mittel, stark oder Promotion) an. Im Winter besteht die Möglichkeit bei den Junioren E und D die Stärkeklasse zu wechseln. Bei den C, B und A-Junioren muss man sich für eine höhere Spielklasse qualifizieren.

In der Kategorie F sind keine Spielerpässe nötig.

Alle Spiele der E- bis D- Junioren müssen von instruierten Clubmitgliedern geleitet werden.

Die Grösse und Gewicht des Balls, mit dem gespielt wird, ist zwingend vorgeschrieben.

Junioren dürfen im ganzen Bereich des Juniorenfussballs in den ihrem Altern entsprechenden Kategorien in gemischten Teams mitspielen. Es ist auch erlaubt Junioren des jüngeren Jahrgangs der höheren Kategorie in der entsprechenden Kategorie der Junioren einzusetzen (z.B. jüngerer Jahrgang C-Junior bei den D-Junioren).

Genauere Angaben für jede Kategorie können den Merkblättern auf der OFV Homepage entnommen werden.



4 Das Training

4.1 Stellenwert

Das Training dient in erster Linie der Förderung der technischen, koordinativen und taktischen Faktoren. Zwischen diesen Faktoren kann Wechselwirkung bestehen.

4.2 Grundsätze

Trainiere altersgerecht: nicht einfach das Training der Aktiven übernehmen.

Allgemein gilt: Je jünger die Junioren, desto mehr muss der reine Spielgedanke im Zentrum stehen.

Trainiere ausbildungsbewusst: auch die jüngsten Junioren wollen etwas lernen und Fortschritte machen und nicht nur beschäftigt werden. Wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang sind:

- **Einführung** = den richtigen Bewegungsablauf lernen
- **Schulung** = Variationen einbauen, üben in der Bewegung und mit passivem/teilaktivem Gegner
- **Training** = unter wettkampfnahen Bedingungen üben (mit aktivem Gegner)

Trainiere mit einer Saisonplanung: Um dieser Anforderung gerecht zu werden, benötigt der Trainer unbedingt eine Saisonplanung in groben Zügen, die die Zielsetzung für die Mannschaft beinhaltet. Der Trainer bereitet jedes Training schriftlich vor, weil der vorbereitete Trainer besser trainiert.

Trainiere zielgerichtet: Setze Schwerpunkte für eine Trainingseinheit. Sie darf nicht zu viele Komponenten beinhalten (z.B. 1 Übung Kopfball, 2. Übung Schuss, 3. Übung Passen usw.). Lieber nur etwas trainieren und dafür Variationen einbauen.

Zielgerichtet heisst aber auch, folgende Richtlinien zu befolgen:

- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einzelnen zum Zusammengesetzten

Trainiere mit vielen Wiederholungen: Nur eine hohe Anzahl von Wiederholungen eines Elements verspricht den Erfolg (Ziel: 1'000 Ballberührung).

Trainiere und korrigiere: vor allem beim Techniktraining müssen Fehler sofort korrigiert werden, damit sie nicht zu Automatismen werden, die später nur noch schwer zu ändern sind.

Bei den Fehlerkorrekturen gelten folgende Grundregeln:

- Nur zum Thema / zur Sache (nicht zur Person) korrigieren
- Nur den Hauptfehler korrigieren
- Aufmunternd korrigieren
- Fehler nicht vordemonstrieren, sondern den richtigen Bewegungsablauf zeigen.

Trainiere mit Lernzielkontrollen: Ab den D-Junioren können von Zeit zu Zeit Lernzielkontrollen eingebaut werden.

Trainiere beidfüssig: wenn möglich, jede Übung mit rechts und links trainieren

Trainiere kindgerecht: Nutze den natürlichen Bewegungsdrang und die kindliche Spielfreude und Sorge dafür, dass alle Kinder in Bewegung sind. Kinder suchen und brauchen (persönliche) Erfolgserlebnisse. Kinder bedürfen immer wieder die Anerkennung der Trainer. Alle Spieler kommen auf Alle Positionen zum Einsatz. Verwende eine einfache, den Kinder angepasste Sprache bei Anweisungen (auf gleicher Höhe, z.B. kniend). Gehe individuell auf den Lernprozess der Kinder ein.



4.3 Trainings-Aufbau

Die Trainingsmethodik wird durch die Spiel- und Ausbildungsphilosophie des SFV vorgegeben. Die Trainingslektion im Juniorenfussball ist in fünf Teile gegliedert:

Einstimmen – Spiel 1 – Üben – Spiel 2 – Ausklingen

Wer sein Training so aufbaut, trainiert nach der **GAG - Methode** (Ganzheit–Analyse–Ganzheit). Mit Ganzheit bezeichnen wir das Spiel, mit Analyse den Übungsteil. Eingerahmt wird das Kernstück Spielen–Üben–Spielen vom Einstimmen, das die Lektion eröffnet, und vom Ausklingen, das sie abschliesst. Damit erhält die Lektion einen Rhythmus, der dem Bedürfnis der Kinder nach Abwechslung und Vielfalt gerecht wird.

Das Lektionsschema

Phase	Thema	Inhalt	Zeit
Einstimmen	Spielerisches Bewegen	Ein kleines Spiel danach koordinative Übungen Beweglichkeit oder Schnelligkeit	15 Minuten
Spielen G	Spiel 1	Ein Spiel mit bestimmten Aufgaben, die dem Lektionsschema entsprechen 5:5 , 4:4 , 3:3 , 2:2 , 1:1 oder in Unterzahl 3:2 , 4:3 , 5:4	15 – 20 Minuten
Üben A	Nur 2 Teile aus den folgenden auswählen	Technische Fähigkeiten – Ballführen – Torschuss – Zuspiel – Ballannahme – Kopfball Koordinative Fähigkeiten Spielverständnis schulen – Raumaufteilung Vierer-Drill In jedem Training ein Drill Übungsspiel mit bestimmten Aufgaben zum Thema	20 – 30 Minuten
Spielen G	Spiel 2	Freies Spiel mit den Zielen: Spießfreude, Kreativität Der Trainer zieht sich zurück: – Beobachten – Loben und aufbauende Kritik	15 – 20 Minuten
Ausklingen	Spielerisches Auslaufe	Kooperatives Spiel oder Wahrnehmungsspiel oder Auslaufen mit lustigen Aufgaben Ein paar Worte des Trainers – Loben und aufbauende Kritik	10 Minuten



4.4 Kinderfussball (Jun. F und E)

Der Kinderfussball umfasst die F- und E-Junioren (6 bis 10 Jahre) und an erster Stelle steht immer die Freude und die Begeisterung für den Fussball.

Folgende Punkte stehen hier im Vordergrund:

- Spiel, Spass und Plausch
- Freude am Sport vermitteln
- Förderung von Teamgeist und Kameradschaft
- Persönliche Entwicklung jedes Einzelnen

Ein wichtiger Bestandteil und die Basis der Trainingsgestaltung für die Trainer, ist sicherlich das Handbuch „1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball“. Das Training sollte jedoch auch nach der GAG-Methode aufgebaut werden.

Ausbildungsprogramm (aus J+S Trainingshandbuch, Ausgabe 2002)

Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Laufschule (muss in jedem Training mind. 15min. trainiert werden) • Orientierung, Reaktion, Rhythmus, Differenzierung und Gleichgewicht üben • Polysportiv <p><i>„Die koordinativen Fähigkeiten sind Grundlage für das Bewegungslernen und beeinflussen sowohl die technisch-taktische als auch die konditionelle Entwicklung. Für das Fussballspielen sind sie deshalb unverzichtbare Lern- und Leistungsvoraussetzungen.“</i></p> <p>Im Allgemeinen gilt: Je besser die koordinativen Fähigkeiten, desto besser die technischen Fertigkeiten.</p> <p><u>Deshalb gilt:</u> In jedem Training müssen die koordinativen Fähigkeiten trainiert werden!</p>
Technik <i>(jede Übung wird beidfüssig geübt)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ball führen • Passarten • An- und Mitnahme des Balles • Torschuss • Kopfball • Dribbling, Finten, Tricks
Taktik	<ul style="list-style-type: none"> • Freilaufen, anbieten • Spiel über die Seiten • Zweikampf offensiv (Tore erzielen) • Zweikampf defensiv (Tore verhindern)
Soziale Merkmale	<ul style="list-style-type: none"> • Die Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen (Elternabend, Anlässe organisieren) • Regeln und Sanktionen • Ergänzende Tätigkeiten • Identifikation mit dem Verein fördern

***Genaueres vorzeigen ist besser als 1000 Worte! Kinder lernen hauptsächlich mit den Augen!
 Der Ball als Förderer und Entwicklungshelfer!
 Wir spielen, üben und trainieren immer mit Ball.***



4.5 Grundlagenalter (Jun. D und C)

Spätestens ab dem Grundlagenalter (D- und C-Junioren) wird das Training nach der GAG-Methode empfohlen. Sie ermöglicht es dem Trainer seinen Inhalt in abgestuften und wohlproportionierten Happen an seine Spieler weitergeben zu können. Somit kann das Training gut strukturiert und ohne Zeitverlust durchgeführt werden.

Folgende Punkte stehen hier im Vordergrund:

- Spielfreude, Optimismus, Unterstützung damit die Spieler etwas Riskieren, auch wenn dabei Fehler passieren. Das Resultat ist noch nicht das Wichtigste.
- Individuelle Fortschritte erzielen
- Aneinander helfen, sich abzusichern

Ausbildungsprogramm (aus J+S Trainingshandbuch, Ausgabe 2002)

Kollektive Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> • Übergang von Verteidigung in Angriff • Spielaufbau von hinten • Spiel über die Seiten • Zonendeckung + Pressing
Kondition	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelligkeit • Beweglichkeit
Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Laufschule (<u>muss</u> in jedem Training mind. 15min. trainiert werden)
Technik <i>(jede Übung wird beidfüssig geübt)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ball führen und Torschuss • Dribbling mit Finten • Passarten (kurz, lang) • An- und Mitnahme des Balles • Flanke • Kopfball
Taktik	<ul style="list-style-type: none"> • Aussenspiele: Breite und Tiefe schaffen • Stürmer und Mittelfeldspieler schaffen tiefe • Zweikämpfe und Unterstützung • Konsequenz abschliessen
Torhüter	<ul style="list-style-type: none"> • Technik • Positionsspiel • Spielaufbau
Soziale Merkmale	<ul style="list-style-type: none"> • Anlässe (mit oder ohne Eltern) • Regeln und Sanktionen • Ergänzende Tätigkeiten • Mitwirkung und Mitgestaltung • Identifikation mit dem Verein fördern

Spieler mit „speziellen Fähigkeiten“ erhalten noch 1x die Woche ein zusätzliches Fördertraining. Das Training wird durch eine ausgebildete Spielerpersönlichkeit geleitet. Der Trainer in Absprache mit dem Juniorenobmann bestimmt, welcher Spieler zum Fördertraining teilnehmen kann.



4.6 Nachwuchsalter (Jun. B und A)

Im Nachwuchsalter (B- und A-Junioren) wird das Training nach der GAG-Methode empfohlen. Somit kann das Training gut strukturiert und ohne Zeitverlust durchgeführt werden.

Folgende Punkte stehen hier im Vordergrund:

- Vorbereiten der Junioren auf den Aktivfussball
- Individuelle Fortschritte erzielen
- Der Wettkampf und die Ziele rücken in den Vordergrund

Ausbildungsprogramm (aus J+S Trainingshandbuch, Ausgabe 2002)

Kollektive Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> • Umschalten auf Angriff • Umschalten auf Abwehr • Spielaufbau von hinten • Spiel in Tiefe und Abschluss • Schnelle Gegenangriffe • Zonendeckung + Pressing • Stehende Bälle
Kondition	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kraft, Schnellkraft • Schnelligkeit
Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Laufschule (<u>muss</u> in jedem Training mind. 15min. trainiert werden)
Technik <i>(jede Übung wird beidfüssig geübt)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbling unter Druck • An- und Mitnahme des Balles • Flanken unter Druck, Kopfball • Torschuss unter Druck
Taktik	<ul style="list-style-type: none"> • Zweikampf und Unterstützung • Postentaktik IV • Postentaktik AV/AMF • Postentaktik ZMF • Postentaktik ST
Torhüter	<ul style="list-style-type: none"> • Technik • Positionsspiel • Spielaufbau
Soziale Merkmale	<ul style="list-style-type: none"> • Anlässe (mit oder ohne Eltern) • Regeln und Sanktionen • Ergänzende Tätigkeiten • Mitwirkung und Mitgestaltung • Identifikation mit dem Verein fördern

Spieler mit „speziellen Fähigkeiten“ erhalten noch 1x die Woche ein zusätzliches Fördertraining. Das Training wird durch eine ausgebildete Spielerpersönlichkeit geleitet. Der Trainer in Absprache mit dem Juniorenobmann bestimmt, welcher Spieler zum Fördertraining teilnehmen kann.

5 Der Trainer und Betreuer

Der Trainer arbeitet als wichtiger Funktionär im Verein mit direktem Kontakt zu den Junioren und Eltern.

Folgende Grundausbildungen sind zwingend erforderlich:

- Kinderfussball mind. KIFU
- Grundlagenalter mind. C-Diplom
- Nachwuchsalter mind. C-Diplom jedoch B-Diplom erwünscht

Verhaltensregeln:

- Trainer ist Vorbild: Selbstkontrolle (keine emotionalen Ausbrüche), Schwierigkeiten als Herausforderung betrachten (Einstellung)
- Andere Meinungen respektieren, im richtigen Moment loben, fair und konstruktiv kritisieren
- Konflikte und Spannungen in der Gruppe ansprechen
- Spieler in Zielsetzung miteinbeziehen
- Die Förderung sollte konsequent durchgezogen werden, bei Problemen muss aber der Juniorenobmann oder nötigenfalls auch die Eltern zugezogen werden.
- Benutzt ein Juniore das Training nur um sich auszutoben, muss mit dem Juniorenobmann dass weitere Vorgehen besprochen werden
- Der Trainer sorgt für Ruhe und Ordnung in der technischen Zone
- Der Trainer verlangt von den Junioren, dass ausschliesslich Deutsch im Training gesprochen wird

Pflichten:

- Die Talentförderung steht generell vor dem persönlichem Erfolg von Trainer und Mannschaft
- Der Trainer ist verpflichtet, die Anwesenheitskontrollliste und das Trainingshandbuch gemäss J&S Anweisungen selbständig zu führen. Beide müssen halbjährlich, jeweils Ende einer Saison, dem J&S Coach zugestellt werden.
- Die Teilnahme an Juniorensitzungen sowie an der jährlichen Generalversammlung ist für alle Trainer und Betreuer obligatorisch
- Jeder Trainer ist bereit, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten Aus- und Weiterzubilden (Verbands- oder J&S-Kurse, interne Ausbildung)
- Der Trainer ist verantwortlich für einen geregelten Trainings- und Spielbetrieb seiner Mannschaft sowie für das Ihnen zugestellte Material.
- Der Trainer hat pünktlich und vorbereitet zu erscheinen. Bei Unabkömmlichkeit ist möglichst früh für einen geeigneten Stellvertreter zu sorgen.
- Der Trainer verlässt die Sportanlage immer als letzter.
- Der Trainer organisiert mind. einmal pro Saison einen Elternabend, um den Kontakt und die Zusammenarbeit mit den Eltern zu fördern.
- Der Trainer hilft bei JUKO und Vereinsanlässen mit.
- Der Trainer muss mindestens einen Bericht pro Saison für Cluborgan und das Internet schreiben.

Rechte:

- Der Trainer wird vom Verein entschädigt gemäss Vertrag dass jeweils jährlich abgeschlossen wird.
- Der Trainer hat genügend und gutes Material für und Spiel zur Verfügung.
- Der Trainer wird vom technischen Leiter und vom J&S Coach unterstützt.
- Der Trainer ist automatisch Vereinsmitglied und der jährliche Mitgliederbeitrag des Vereins wird Ihm erlassen.

6 Der Junior

Verhaltensregeln:

- Ich respektiere andere Meinungen und integriere mich in den Verein und in das Team
- Ich verhalte mich fair gegenüber Gegner, Schiedsrichter, Spielleiter, Mitspielern, Trainer/Betreuer und Zuschauern
- Ich sehe die Freude am Sport im Vordergrund
- Sinn für Kameradschaft
- Sauberes Auftreten
- Verzicht von Genussmitteln auf allen Sportplätzen
- Der Junior hat bei Problemen die Möglichkeit das Gespräch mit einer Vertrauensperson zu suchen
- Die Gesundheit des Juniors steht im Vordergrund, deshalb muss dieser entsprechend grosse Achtung geschenkt werden

Pflichten:

- Pünktliches und regelmässiges Erscheinen zu den Trainings, Spielen und anderen Veranstaltungen
- Frühzeitige Meldung dem Trainer bei allfälligen Absenzen
- Sinn für Ordnung und Disziplin
- Eigenverantwortung wahrnehmen (z.B. bei vereinsinternen Anlässen)
- Bussen für unsportliches Verhalten müssen selbst bezahlt werden (je nach Vorfall entscheidet der Vorstand)
- Einhaltung der Disziplinarregeln
- Pünktliche Zahlung des Mitgliederbeitrages
- Teilnahme und Mithilfe an JUKO oder Vereinsanlässen

7 Die JUKO (Juniorenkommission)

Die JUKO stellt die Rahmenbedingungen für eine reibungslose Kommunikation und Zusammenarbeit innerhalb der einzelnen Kategorien (Jun. F bis A) sowie einen einwandfreien Verlauf des Spielbetriebes.

In regelmässigen Sitzungen werden die Ziele und deren Ergebnisse überprüft sowie die Umsetzung des Leitbildes besprochen.

Die Spielklasse der Spieler und der Mannschaften wird in einem Gespräch mit dem Juniorenobmann bestimmt.

Nebst den sportlichen Rahmenbedingungen ist die Verhaltensweise der Junioren, nicht nur eine Sache der JUKO oder Trainer. Die JUKO integriert sämtliche Mitglieder, Funktionäre und dem FC nahe stehende Personenkreise, dass sich unsere Junioren entsprechend benehmen.

Bei wiederholten negativen Verhalten ist ein Ausschluss aus dem Verein jederzeit möglich.

Verhaltensregeln und Pflichten:

- Nehme meine Vorbildfunktion gegenüber allen Beteiligten wahr und ich bin fair
- Nehme meine Kompetenzen, Verantwortung und Aufgaben gemäss Pflichtenheft wahr
- Nehme an allen JUKO Sitzungen teil
- Verzichte wähen meiner Aufgabe als JUKO Mitglied in Anwesenheiten der Jugendlichen auf Genussmittel
- Bin innerhalb des Betreuerteams teamfähig
- Leiste meinen Beitrag bei Vereins- und JUKO Anlässen
- Repräsentiere mit guten Verhaltenden FC Schmerikon gegen innen und aussen
- Achte insbesondere auf die körperliche, psychische und sexuelle Integrität der Jugendlichen

8 Kinderschutz

Kinder und Jugendliche sollen nicht nur sportlich Fortschritte machen, sondern auch in ihrem sozialen Verhalten. Dabei ist es wichtig, dass sie im Club vor Gewalt und Misshandlungen geschützt sind.

8.1 Mögliche negative Erlebnisse

Durch andere Kinder und Jugendliche

- Mobbing im Team: z.B. von schwächeren Spielern, Neulingen
- Rassistische Diskriminierung: z.B. dunkelhäutiger Spieler, oft auch durch ethnische Gruppen
- Körperliche Gewalt: Prügeleien, Attacken auf dem Spielfeld
- Sexuelle Gewalt: erniedrigende Kommentare unter der Dusche, Zwang zum Mitmachen bei sexuellen Aktivitäten

Durch Trainer und andere Betreuungspersonen

- Körperliche Fehlhandlungen: zu hartes Training, Missachtung von Verletzungsgefahr
- Emotionale Fehlhandlungen: vernichtende Kritik, Nicht-Anerkennen von Fortschritten
- Vernachlässigung: der Witterung nicht angepasste Kleidung, Verweigerung notwendiger medizinischer Hilfe
- Tolerieren von/Animieren zu Alkohol-, Nikotin- oder Drogenkonsum oder Doping
- Sexuelle Übergriffe: Berührungen an intimen Körperstellen, Begaffen von Kinder und Jugendlichen unter der Dusche, sexistische Sprüche und Witze, etc.....

8.2 Haltungen zur Vermeidung negativer Erlebnisse

Vor allem Siegen-Wollen sind die folgenden Werte zu beachten:

- Teamgeist: Wir machen einander nicht schlecht – auch dann nicht, wenn wir enttäuscht sind
- Einsatz: Alle geben ihr Bestes – und vertrauen darauf, dass auch die anderen das tun
- Fehler: sind erlaubt, wir wollen daraus lernen – und wir akzeptieren, dass es seine Zeit braucht
- Beachten von Fortschritten: Nicht alle sind gleich gut, aber allen sollen besser werden
- Fairplay: Sport ist Kampf unter vollem Einsatz unter Einhaltung der vorgegebenen Regeln und immer mit Respekt vor der Persönlichkeit der Mitspieler, Gegner und Schiedsrichter

Trainer und Betreuer sind verantwortlich für die Beachtung dieser Werte. Sie setzen sie durch im Team, sie sprechen auch Eltern darauf an, wenn diese Spiel und Verhalten von Spielern destruktiv kritisieren. Das kann sofort geschehen, doch manchmal ist es sinnvoller zu warten, bis die grösste Wut vergangen ist.

Für die Trainer selber sind im „Ehrenkodex: 15 Siege“ des SFV diese und weitere Werte festgehalten. Der Ehrenkodex ist eine verbindliche Grundlage für alle Tätigkeiten mit Kindern und Jugendlichen.

Innerhalb des Clubs ist Einigkeit in diesen Fragen wichtig. Sie müssen deshalb periodisch besprochen werden. Ebenso soll das Vorgehen geregelt werden, wenn einzelne Verantwortliche sich nicht gemäss diesen Werten verhalten.

8.3 Konkrete Massnahmen zum Kinderschutz

Die folgende Liste ist als Anregung gedacht und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

- Wenn ein Team eine miese Stimmung ist, muss das vor allem anderen bearbeitet werden, indem man darüber spricht und die Werte/Haltungen wieder klärt. Bei Krisen kann/soll ein weiterer Funktionär beigezogen werden.

- Dasselbe gilt, wenn es einem einzelnen Spieler schlecht geht. Oft zeigt sich das in störendem Verhalten, das zwar gestoppt werden muss, das aber auch als Hinweis auf eine Missstimmung ernst genommen werden soll. In solchen Situationen ist das Gespräch mit einem Spieler aktiv zu suchen. Zeigen sich dabei grosse Probleme, müssen weitere Hilfsstellen (z. B. Jugend-Beratung) beigezogen werden.
- Im Verein wird eine Kontaktperson (inkl. Tel.-Nr.) bekannt gegeben. Kinder oder Jugendliche können hier Ihre Sorgen und Nöte zur Sprache bringen.
- Arbeiten am guten Klima im Team: gesellige Aktivitäten: gemeinsam Kochen, Bowlen, Spass haben. Gute gemeinsame Erlebnisse können beispielsweise rassistischen Tendenzen vorbeugen.
- Besprechen der aufgeführten Werte. Ab und zu Gesprächsstunden einbauen: sind wir auf dem richtigen Weg diese Werte zu beachten? – Gerade in guten Zeiten ist dies wichtig!
- Einbezug der Eltern durch Erklärung der Werte.
- Nachfragen beim Austritt eines Kindes: war alles ok? Gab es „ungute“ Erfahrungen, die noch zu Konsequenzen führen müssen?

8.4 Spezialfall sexuelle Übergriffe

Die sexuellen Übergriffe sind speziell weil:

- Sie sich oft im Verborgenen abspielen
- Die Öffentlichkeit derzeit schon bei Kleinigkeiten stark reagiert und keinerlei Toleranzen zeigt
- Deshalb viele Trainer verunsichert sind: was darf ich denn noch? Die Angst vor Beschuldigungen ist grösser, als die effektive Gefahr beschuldigt zu werden
- Es Täter gibt, die gezielt und geplant Situationen suchen, in denen sie Übergriffe machen können. Sie sind mit den normalen Mitteln – Ansprechen des Problems – oft nicht zu stoppen.

8.5 Mittel gegen sexuelle Übergriffe

- **Regeln im Club:** Heikle Situationen werden periodisch besprochen, eine gemeinsame Politik in diesen Fragen wird beschlossen resp. Bekräftigt, das Vorgehen bei einem Verdacht wird geklärt. Dabei soll bewusst eine Normalität gewahrt werden: gut Körperkontakte sollen weiterhin gestattet sein, ebenso auch intensiven Betreuungsbeziehungen.
- **Schutz der Intimsphäre:** der Intimsphäre der Kinder und Jugendlichen wird so gut wie möglich geschützt. Duschen werden nur in Notfall betreten, Garderobenaufenthalte sind auf das Notwendigste zu beschränken, allenfalls mit zusätzlichen Betreuungspersonen abzusichern. Kinder mit Schamgefühlen werden respektiert (Badehose-Erlaubnis) und dieser Respekt ist bei anderen Kindern durchzusetzen.
- **Trainer** sind wenn möglich **zu zweit aktiv**. In Kinder- und Damenmannschaften wenn möglich mit einer Frau
- **Transparenz gegenüber Eltern:** Die Clubregeln werden den Eltern bekannt gegeben, ebenso eine Kontaktperson, an die sich die Eltern oder Kinder wenden können bei ungunen Erfahrungen oder Beobachtungen.
- **Rückfragen:** Bei neuen Trainern wird systematisch am Herkunftsort oder bei den letzten Vereinen nachgefragt, ob die Beziehungen zu den Kindern und die Arbeit in Ordnung waren.
- **Fachstellen bei Verdacht:** Wenn konkrete Vorwürfe oder Verdächtigungen vorliegen, soll eine Fachstelle kontaktiert werden.
- Thema in clubinternen **Weiterbildungen** behandeln.

9 Medizinische Aspekte

9.1 Verhalten bei Verletzungen

9.1.1 Kurzregel für akute Sportverletzungen

- P = Pech (Ruhe)
- E = Eis (Kühlen)
- C = Kompression (elastische Binde)
- H = Hochlagerung

9.1.2. Optimales Vorgehen bei „geschlossenen“ Verletzungen (Muskel-, Sehnen-, Bänderverletzungen)

a) Sofortmassnahmen

- Notwendige Hilfsmittel: elastische Binde und Kühlmittel
- Je rascher die Massnahmen durchgeführt werden, desto besser.

Mögliche Sofortmassnahmen sind:

- **Hochlagern**
- **Elastische Binde** (ca. 8 cm) so fest um die verletzte Stelle wickeln, dass die Blutzirkulation nicht behindert wird. Zeichen zu enger Bandage: Blässe, „Ameisenlaufen“ oder Gefühllosigkeit. Die Kompression vermindert Blutergussentwicklung und Schwellung.
- **10 Minuten darüber kühlen** mit einer Kältepackung oder einem Plastiksack gefüllt mit Wasser und Eis. Die Eisbehandlung niemals übertreiben (Kälteschäden!).
Ideal: 10 Minuten über die elastische Binde kühlen, stündlich, später alle 2 bis 3 Stunden (nur 10 Minuten!) während des ersten Tages wiederholen. Kälte limitiert Schwellung, Schmerzen, Muskelverspannung und Gewebeerstörung durch den zellulären Stoffwechsel.
- **Ruhigstellen** mit geeigneten Bandagen, Schienen oder durch Fixierung an benachbarte Extremität (Finger, Bein).

Verboten sind: Wärme, Massage, weitere Belastung der Verletzung!

**Ziel: Diese Vorgehensweise sollte zur Routine werden!
Jeder Sportler und Betreuer sollte immer in der Lage sein diese Sofortmassnahmen unmittelbar nach der Verletzung durch zu führen.**

Arzt beziehen bei

- starker Schwellung, enormen Schmerzen, Fehlstellung und Gebrauchsunfähigkeit. Es gilt mittels Röntgenuntersuchung eine Fraktur auszuschliessen (Sportarzt, Notarzt, Spital).
- einer offenen Verletzung (blutende Wunde). Dies benötigt eine fachgerechte Behandlung.

Schürfungen

desinfizieren und sich versichern, dass ein Tetanusschutz besteht!

b) Frühmassnahmen (Vorgehen am nächsten Tag)

Fortsetzung der Sofortmassnahmen

Bei grossen Bluterguss, starker Schwellung und Unfähigkeit, die verletzte Struktur auch nur leicht zu belasten: Arztbesuch!

Er wird die nötigen Abklärungen vornehmen und die korrekte Therapie einleiten zur raschmöglichen Rehabilitation.

Eventuell physikalisch-therapeutische Unterstützung.

c) Langzeitmassnahmen

Die optimale Rehabilitation ist abhängig von der verletzten Struktur und dem Ausmass der Verletzung. Ersatztraining und die Zusammenarbeit zwischen Sportler (Sofortmassnahmen, Kooperation), Trainer (Ersatztraining), Therapeut (optimale Physio) und Arzt (Diagnose, Therapieplan) muss funktionieren! Muskelverletzungen können 3 Wochen, Bänder- und Sehnenverletzungen 6 Wochen oder länger dauern.

9.1.3 Hirnerschütterung (SHT)

Beachte: auch nach leichten SHT kann es zu lebensbedrohlichen Komplikationen durch eine innere Blutung oder eine Hirnschwellung (Ödem) kommen!

Hauptsymptome der Hirnerschütterung:

Posttraumatische Verwirrtheit

Spieler ist nach der Erschütterung zurzeit, zum Ort und zur Person nicht oder unscharf orientiert. (ev. Frage an den Patienten: „Was ist passiert?“ Er muss klare Antwort geben können).

Bewusstlosigkeit

Patient ist nicht weckbar, Augen bleiben auf Rufen und Schmerzreize geschlossen.

Vorgehen bei Hirnerschütterung (Nicht weiterspielen!)

Bei den obigen Symptomen und/oder bei Kopfschmerzen und Übelkeit ist Weiterspielen verboten!

Bei anhaltenden Beschwerden: Arztkonsultation oder Spitaleinweisung.

Der Spieler muss in den folgenden 24 Stunden regelmässig kontrolliert werden, um eine Verschlechterung des Zustandes nicht zu verpassen.

Bei Bewusstlosigkeit: Halswirbelsäulefixation und Arzt beiziehen.

Bemerkung:

Mit der Spitaleinweisung ist die Beobachtung der neurologischen Symptome gewährleistet, so dass bei Komplikationen rechtzeitig eingegriffen werden kann!

Wichtig:

- Gefährlich ist, wenn ein zweites SHT auftritt! Deshalb braucht es nach einer Hirnerschütterung eine beschwerdefreie Zeit von mindestens einer Woche!
- Bei wiederholten SHT ist unter Umständen eine Sportpause von einem halben bis ganzen Jahr sinnvoll!
- Keine Aspirin oder ähnliche Schmerzmittel wegen Gefahr innerer Blutung bei SHT!
- Kleine chronische Blutungen nach SHT sind möglich und äussern sich mit Kopfschmerzen.

9.2 Möglicher Inhalt des medizinischen Koffers

Ein gut ausgerüsteter medizinischer Koffer macht nur einen Sinn, wenn er immer griffbereit ist und wenn er ständig aktualisiert (Ablaufdaten, Ersatz,) wird.

Desinfektionsmittel	<ul style="list-style-type: none"> - Nichtalkoholische Desinfektionsmittel (Hibidil, Merfen) - Getränkte Gazeplätzchen (Soffratule, Fucidine) - Evtl. Desinfektionsspray (Schürfungen) - Evtl. Seifenlösungen (z.B. Lubex)
Heftpflaster	<ul style="list-style-type: none"> - Wundschnellverband in verschiedenen Grössen - Heftpflaster-Rolle schmal und breit (evtl. Hypoallergen) - Tape-Verband-Rollen 3.7 cm (z.B. Leucotape Beiersdorf) - Selbstklebender Verband (z.B. Mefix, Beiersdorf) - Verbandsklammern
Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> - Scheren - Pinzette - Sterile Nadeln (Injektionsnadeln) zum Aufstechen von Blasen - Taschenlampe
Verbände	<ul style="list-style-type: none"> - Elastische Binden 4.6 und 8 cm - Selbstklebende, elastische Binde (z. B. Elastoplast) - Selbsthaftende Gazebinde 4.6 cm (z.B. Elastomull haft) - (Selbstklebender) Schaumgummi zur Polsterung - Gazetupfer steril - Gazakompressen zur Abdeckung, nichthaftend (z.B. Telfa)
Spezielles	<ul style="list-style-type: none"> - Zweite Haut (z.B. Spenco Skin) - Blutstillende Watte (z.B. Häemo-Stop) - Sterile Wundstreifen (z.B. Steri-Strip) - Gummihandschuhe (blutende Wunden)
Diverses	<ul style="list-style-type: none"> - Entzündungshemmendes Gel, Creme oder Spray (z.B. Sportusal) - Vaseline - Feuerzeug - Eis: Als crushed ice oder Eiswürfel in Isolierbehälter mit Wasser als Cold-Pack (in Isolierbehälter) als Einmal-Eispackung (chemische Kühlung) - Kaltes Wasser ist zu wenig kühl (aber besser als nichts) - Eis nie auf blosser Haut auftragen (Verbrennungsgefahr) - Eisspray nur in die Hand eines erfahrenen Benutzers