



FC Frutigen

Sportliche Leitlinien

«Mit Breite an die Spitze.»

ab Juni 2023



Inhaltsverzeichnis

02 1. Mannschaft

03 2. Mannschaft

04 3. Mannschaft

05 1. Mannschaft Frauen

06 2. Mannschaft Frauen

07 Junioren A

08 Junioren B

09 Junioren C

10 Junioren D

11 Junioren E

12 Junioren F

13 Juniorinnen FF-19

14 Juniorinnen FF-15

15 Juniorinnen FF-12

1. Mannschaft

Zielsetzung des Vereins

Mit der ersten Mannschaft geht es darum,

- sich in den nächsten Jahren in der 2. Liga zu etablieren oder an der Spitze der 3. Liga mitzuspielen;
- eigene Junioren frühzeitig und stufengerecht in die 1. Mannschaft zu integrieren;
- die Zusammenarbeit mit der 2. Mannschaft und den Junioren A gezielt zu fördern.

Kadergrösse

- Die erste Mannschaft setzt sich aus maximal 16 Aktivspielern, 2 Torspielern und jeweils 4 bis 6 Junioren zusammen.
- Der definitive Kader wird nach der Vorbereitung, jeweils 2 Wochen vor dem Start der Vor- respektive Rückrunde festgelegt.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 16 Spieler aufgeboden.
- Spieler ohne Einsatzzeiten oder mit Teileinsätzen in der 1. Mannschaft, spielen in der 2. Mannschaft und stehen dort jeweils in der Startaufstellung.
- Die Einsatzplanung aller Spieler, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die 1. Mannschaft trainiert 2 bis 3 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Die Integration von weiteren Junioren wird mit der sportlichen Leitung abgesprochen.

2. Mannschaft

Zielsetzung des Vereins

Mit der zweiten Mannschaft geht es darum

- sich in den nächsten Jahren in der 4. Liga in der Spitzengruppe zu etablieren oder in die 3. Liga aufzusteigen;
- eigene Junioren frühzeitig und stufengerecht zu integrieren;
- die Zusammenarbeit mit der 1. Mannschaft und den Junioren A gezielt zu fördern.

Kadergrösse

- Die 2. Mannschaft setzt sich aus maximal 16 Aktivspielern, 2 Torspielern und jeweils 4 bis 6 Junioren zusammen.
- Der Kader der 2. Mannschaft wird weiteren talentierten Junioren ergänzt.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 16 Spieler aufgeboden. Die restlichen Spieler spielen in der 3. Mannschaft oder bei den Junioren.
- Die Einsatzplanung aller Spieler, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.
- Spieler aus der 1. Mannschaft ohne Einsatzzeiten oder mit Teileinsätzen, stehen jeweils in der Startformation.

Training

- Die 2. Mannschaft trainiert 2 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Die Integration von weiteren Junioren wird mit der sportlichen Leitung abgesprochen.

3. Mannschaft

Zielsetzung des Vereins

Mit der dritten Mannschaft geht es darum,

- den Breitensport für alle Mitglieder zu fördern (Fussball für alle) und allen Aktivspielern eine Trainings- und Spielmöglichkeit anzubieten;
- die Kameradschaft innerhalb der Mannschaft aber auch innerhalb des Vereins aktiv zu fördern;
- die Zusammenarbeit mit der 2. Mannschaft und den Senioren zu fördern.

Kadergrösse

- Die dritte Mannschaft setzt sich aus Aktivspielern, Senioren und Junioren zusammen.

Spieltag

- An einem Spieltag werden maximal 16 Spieler aufgeboden.
- Die Einsatzplanung aller Spieler, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die 3. Mannschaft trainiert 1 bis 2 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.

1. Mannschaft Frauen

Zielsetzung des Vereins

Mit der ersten Mannschaft der Frauen geht es darum,

- sich in den nächsten Jahren in der 4. Liga in der Spitzengruppe zu etablieren oder in die 3. Liga aufzusteigen;
- eigene Juniorinnen frühzeitig und stufengerecht zu integrieren;
- die Zusammenarbeit mit der FF-19 und dem FC Spiez gezielt zu fördern.

Kadergrösse

- Die 1. Mannschaft setzt sich aus maximal 16 Aktivspielerinnen, 2 Torspielerinnen und jeweils 4 bis 6 Juniorinnen zusammen.
- Der Kader der 1. Mannschaft wird weiteren talentierten Junioreninnen ergänzt.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 16 Spielerinnen aufgeboden. Die restlichen Spielerinnen spielen in der 2. Mannschaft der Frauen oder bei den Juniorinnen.
- Die Einsatzplanung aller Spielerinnen, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die 1. Mannschaft der Frauen trainiert 2 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Die Integration von weiteren Juniorinnen wird mit der sportlichen Leitung abgesprochen.

2. Mannschaft Frauen

Zielsetzung des Vereins

Mit der zweiten Mannschaft der Frauen geht es darum,

- den Frauenfussball zu fördern (Fussball für alle) und allen Aktivistinnen eine Trainings- und Spielmöglichkeiten anzubieten;
- sich in den nächsten Jahren in der 4. Liga zu etablieren;
- eigene Juniorinnen frühzeitig und stufengerecht zu integrieren;
- die Zusammenarbeit mit der 1. Mannschaft der Frauen, der FF-19 und dem FC Spiez gezielt zu fördern.

Kadergrösse

- Die 2. Mannschaft setzt sich aus Aktivistinnen, 2 Torspielerinnen und Juniorinnen zusammen.
- Der Kader der 2. Mannschaft wird weiteren talentierten Juniorinnen ergänzt.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 16 Spielerinnen aufgeboden. Die restlichen Spielerinnen spielen bei den Juniorinnen.
- Die Einsatzplanung aller Spielerinnen, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die 2. Mannschaft der Frauen trainiert 2 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Die Integration von weiteren Juniorinnen wird mit der sportlichen Leitung abgesprochen.

Junioren A

Zielsetzung des Vereins

Mit den Junioren A geht es darum,

- in einer, dem Niveau und Leistungsvermögen angepassten, höchstmöglichen Kategorie zu spielen;
- die Junioren frühzeitig und stufengerecht in die Aktivmannschaften zu integrieren;
- die Zusammenarbeit mit der 1. und 2. Mannschaft und den Junioren B gezielt zu fördern;
- bei zwei Teams jeweils ein Team mit den besten Spielern zu bilden, um in der höchstmöglichen Kategorie zu spielen.

Kadergrösse

- Die talentiertesten Junioren A spielen in der ersten oder zweiten Mannschaft.
- Bei grossen Kadern setzen alle Spieler an einem oder mehreren Spieltagen aus, damit alle Spieler mindestens $\frac{3}{4}$ aller Meisterschaftsspiele bestreiten können.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 16 Spieler aufgeboden.
- Jeder aufgebotene Spieler spielt mindestens 30 Minuten.
- Junioren A aus der 2. Mannschaft, welche nur einen Teileinsatz hatten, stehen in der Startaufstellung.
- Die Einsatzplanung aller Spieler, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die Junioren A trainieren 2 bis 3 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Die Integration von Junioren B wird mit der sportlichen Leitung abgesprochen.

Junioren B

Zielsetzung des Vereins

Mit den Junioren B geht es darum,

- in einer, dem Niveau und Leistungsvermögen angepassten, höchstmöglichen Kategorie zu spielen;
- die Junioren B frühzeitig und stufengerecht Aktivmannschaften zu integrieren;
- die Zusammenarbeit mit der 1. Mannschaft, den Junioren A und C gezielt zu fördern;
- bei mehreren Teams jeweils ein Team mit den besten Spielern zu bilden, um in der höchstmöglichen Kategorie zu spielen. Die beiden anderen Teams werden gleichwertig zusammengestellt.

Kadergrösse

- Die talentiertesten Junioren B trainieren punktuell und in Absprache mit der sportlichen Leitung in der ersten Mannschaft.
- Bei grossen Kadern setzen alle Spieler an einem oder mehreren Spieltagen aus, damit alle Spieler mindestens $\frac{3}{4}$ aller Meisterschaftsspiele bestreiten können.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 16 Spieler aufgeboden.
- Jeder aufgebotene Spieler spielt mindestens 45 Minuten.
- Die Einsatzplanung aller Spieler, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die Junioren B trainieren 2 bis 3 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Die Integration von Junioren C wird mit der sportlichen Leitung abgesprochen.

Junioren C

Zielsetzung des Vereins

Mit den Junioren C geht es darum,

- in einer, dem Niveau und Leistungsvermögen angepassten, höchstmöglichen Kategorie zu spielen;
- die Junioren frühzeitig und stufengerecht in die Junioren B zu integrieren;
- die Zusammenarbeit mit den Junioren B gezielt zu fördern;
- bei mehreren Teams jeweils ein Team mit den besten Spielern zu bilden, um in der höchstmöglichen Kategorie zu spielen.
- Die beiden anderen Teams werden gleichwertig zusammengestellt.

Kadergrösse

- Die talentiertesten Junioren C trainieren punktuell und in Absprache mit der sportlichen Leitung bei den Junioren B.
- Bei grossen Kadern setzen alle Spieler an einem oder mehreren Spieltagen aus, damit alle Spieler mindestens $\frac{3}{4}$ aller Meisterschaftsspiele bestreiten können.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 16 Spieler aufgeboden.
- Jeder aufgebodene Spieler spielt mindestens 40 Minuten.
- Die Einsatzplanung aller Spieler, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die Junioren C trainieren 2 bis 3 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Die Integration von Junioren D wird mit der sportlichen Leitung abgesprochen.

Junioren D

Zielsetzung des Vereins

Bei den Junioren D geht es darum,

- in einer, dem Niveau und Leistungsvermögen angepassten, bestmöglichen Kategorie zu spielen;
- die Spieler auf den 11er-Fussball vorzubereiten und mannschaftstaktische Themen zu schulen;
- wenn drei Teams gebildet werden, ist jeweils ein Team mit den besten Spielern zu bilden, um in der bestmöglichen Kategorie zu spielen.
- Die beiden anderen Teams sind ausgeglichen.
- Bei zwei Teams wird ein stärkeres und ein schwächeres Team gebildet.

Kadergrösse

- Bei grossen Kadern setzen alle Spieler an einem oder an mehreren Spieltagen aus, damit alle Spieler auf identische Spielzeiten kommen.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 14 Spieler aufgeboden.
- Jeder aufgebotene Spieler spielt mindestens 35 bis 40 Minuten, respektive 1 ½ Drittel) bei 12 Spielern im Aufgebot spielt jeder 2 Drittel.
- Die Spielposition soll nicht fixiert werden, mit Ausnahme der Torspieler.
- Die Einsatzplanung aller Spieler, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die Junioren D trainieren 2 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Das Hallentraining enthält polysportive Elemente.
- Das Training ab Stufe D enthält Dehn-, Koordinations- und Kräftigungsübungen.

Junioren E

Zielsetzung des Vereins

Bei den Junioren E geht es darum,

- den Grundsatz «Lachen, Lernen, Leisten – Erlebnis vor Ergebnis» umzusetzen;
- die Spieler spielen immer ihrem Jahrgang entsprechend in der jeweiligen Juniorenkategorie (kein frühzeitiger Wechsel zu den Junioren D).
- wenn drei Teams gebildet werden, ist jeweils ein Team mit den besten Spielern zu bilden, um in der bestmöglichen Kategorie zu spielen.
- Die beiden anderen Teams sind ausgeglichen;
- bei zwei Teams wird die Teambildung situativ definiert. (stark / schwach oder zwei Teams gleicher Stärke).

Kadergrösse

- Bei grossen Kadern setzen alle Spieler an einem oder an mehreren Spieltagen aus, damit alle Spieler auf identische Spielzeiten kommen.
- Spieler müssen nach einem Neueintritt im Minimum 5 Wochen trainieren, um an Turnieren teilzunehmen.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 12 Spieler aufgeboden.
- Die Einsatzzeit ist für alle identisch.
- Die Teammitglieder spielen auf allen Positionen inkl. Torspieler.
- Die Einsatzplanung aller Spieler, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die Junioren E trainieren 2 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Das Hallentraining enthält polysportive Elemente.

Junioren F

Zielsetzung des Vereins

Bei den Junioren F geht es darum,

- den Grundsatz «Lachen, Lernen, Leisten – Erlebnis vor Ergebnis» umzusetzen;
- die Spieler spielen immer ihrem Jahrgang entsprechend in der jeweiligen Juniorenkategorie (Kein frühzeitiger Wechsel zu den Junioren E);
- wenn drei Teams gebildet werden, ist jeweils ein Team mit den besten Spielern zu bilden, um in der bestmöglichen Kategorie zu spielen.
- Die beiden anderen Teams sind ausgeglichen;
- bei zwei Teams wird die Teambildung situativ definiert. (stark / schwach oder zwei Teams gleicher Stärke).

Kadergrösse

- Bei grossen Kadern setzen alle Spieler an einem oder an mehreren Spieltagen aus, damit alle Spieler auf identische Spielzeiten kommen.
- Spieler müssen nach einem Neueintritt im Minimum 5 Wochen trainieren, um an Turnieren teilzunehmen.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 12 Spieler aufgeboden.
- Die Einsatzzeit ist für alle identisch.
- Die Teammitglieder spielen auf allen Positionen inkl. Torspieler.
- Die Einsatzplanung aller Spieler, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die Junioren F trainieren 1 mal pro Woche, jeweils 70 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Das Hallentraining enthält polysportive Elemente.

Juniorinnen FF-19

Zielsetzung des Vereins

Mit den Juniorinnen FF-19 geht es darum,

- in einer, dem Niveau und Leistungsvermögen angepassten, bestmöglichen Kategorie zu spielen;
- die Juniorinnen frühzeitig und stufengerecht in die Aktivmannschaften zu integrieren;
- die Zusammenarbeit mit der den Juniorinnen FF-15 zu fördern;
- wenn zwei oder mehr Teams gebildet werden, ist jeweils ein Team mit den besten Spielern zu bilden, um in der bestmöglichen Kategorie zu spielen. Die beiden anderen Teams sind ausgeglichen.

Kadergrösse

- Die talentiertesten Juniorinnen FF-19 trainieren punktuell und in Absprache mit der sportlichen Leitung in den Aktivmannschaften.
- Bei grossen Kadern setzen alle Spielerinnen an einem oder an mehreren Spieltagen aus, damit alle Spielerinnen auf identische Spielzeiten kommen.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 16 Spielerinnen aufgeboden.
- Jede aufgebodene Spielerin spielt mindestens 30 Minuten.
- Die Einsatzplanung aller Spielerinnen, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die Juniorinnen FF-19 trainieren 2 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Die Integration von Juniorinnen FF-12 wird mit der sportlichen Leitung abgesprochen.

Juniorinnen FF-15

Zielsetzung des Vereins

Bei den Juniorinnen FF-15 geht es darum,

- in einer, dem Niveau und Leistungsvermögen angepassten, bestmöglichen Kategorie zu spielen;
- die Spielerinnen auf den 11er Fussball vorzubereiten und mannschaftstaktische Themen zu schulen;
- wenn drei Teams gebildet werden, ist jeweils ein Team mit den besten Spielerinnen zu bilden, um in der bestmöglichen Kategorie zu spielen.
- Die beiden anderen Teams sind ausgeglichen.
- Bei zwei Teams wird ein stärkeres und ein schwächeres Team gebildet.

Kadergrösse

- Bei grossen Kadern setzen alle Spielerinnen an einem oder an mehreren Spieltagen aus, damit alle Spielerinnen auf identische Spielzeiten kommen.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 14 Spielerinnen aufgeboden.
- Jede aufgebodene Spielerin spielt mindestens 35 bis 40 Minuten respektive 1 ½ Drittel), bei 12 aufgebodenen Spielerinnen spielt jede 2 Drittel.
- Die Spielpositionen sollen nicht definiert und fixiert werden.
- Die Einsatzplanung aller Spielerinnen, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die Juniorinnen FF-15 trainieren 2 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Das Hallentraining enthält polysportive Elemente.
- Das Training enthält Dehn-, Koordinations- und Kräftigungsübungen.

Juniorinnen FF-12

Zielsetzung des Vereins

Bei den Juniorinnen FF-12 geht es darum

- den Grundsatz «Lachen, Lernen, Leisten – Erlebnis vor Ergebnis» umzusetzen;
- wenn drei Teams gebildet werden, ist jeweils ein Team mit den besten Spielerinnen zu bilden, um in der bestmöglichen Kategorie zu spielen.
- Die beiden anderen Teams sind ausgeglichen;
- bei zwei Teams wird die Teambildung situativ definiert. (stark / schwach oder zwei Teams gleicher Stärke).

Kadergrösse

- Bei grossen Kadern setzen alle Spielerinnen an einem oder an mehreren Spieltagen aus, damit alle Spielerinnen auf identische Spielzeiten kommen.
- Spielerinnen müssen nach einem Neueintritt im Minimum 5 Wochen trainieren, um an Turnieren teilzunehmen.

Spieltag

- Nur wer trainiert, spielt!
- An einem Spieltag werden maximal 12 Spielerinnen aufgeboden.
- Die Einsatzzeit ist für alle identisch.
- Die Teamspielerinnen spielen auf allen Positionen inkl. Torspielerin.
- Die Einsatzplanung aller Spielerinnen, für den anstehenden Spieltag, wird jeweils frühzeitig sichergestellt, idealerweise am Dienstag.

Training

- Die Juniorinnen FF-12 trainieren 2 mal pro Woche, jeweils 90 Minuten.
- Die Trainingsplätze werden vom Verein bestimmt.
- Das Hallentraining enthält polysportive Elemente.