

Siebtes FI9 – FÖRDERTRAINING

13. September 2020, Sportplatz Allmend, Bern

Der Fokus vom siebten FI9-Fördertraining lag bei der Koordination, Kognition und der Laufschiule.

Zu Beginn starteten unsere FI9-Girls mit der bekannten Laufleiter. Wir machten diverse Übungen und tasteten uns somit langsam an die Laufschiule heran. Von Zeit zu Zeit klappte dies immer wie besser und unsere Girls konnten sehr davon profitieren. Nach der Laufschiule stand ein kleiner Kraftblock an mit Mini- und Powerbands, wobei wir den Rumpf, das Gleichgewicht und die Stabilität trainierten. Bei den Übungen mit dem Powerband konnten die Spielerinnen ihr gelerntes von der Laufleiter übernehmen. Sie mussten auf dem Vorderfuss gegen Widerstand des Powerbands sprinten. Dies meisterten unsere FI9-Girls mit bravur.

Beim spielerischen Teil mussten sie auf akustische, taktile und visuelle Signale reagieren und auch dies machten unsere Spielerinnen schon hervorragend. Danach gab es noch eine Torschussübung mit der Torwand von SKLZ. Hier war Genauigkeit gefragt. Bevor die Girls zum Torschuss gelangten, mussten sie zuerst einen kleinen Hindernisparcours mit Hürden, Laufleiter und Slalom meistern. Zu Allerletz gab es noch ein Fussballtennis und ein kleines Mätchli bevor es anschliessend an die erste Vereinsversammlung ging.



Sechstes FI9 – FÖRDERTRAINING

16. August 2020, Sportplatz Allmend, Bern

Schönes Wetter auf der Allmend und unsere Spielerinnen waren trotz der Hitze lernwillig, den auf dem heutigen Programm stand das Dribbling. Die Hauptleitung des Trainings hatte die ehemalige YB-Spielerin Sabrina Ribeaud. Zum Start wurden einige Mobility Übungen gemacht, bevor es in ein Ballhandling ging. Unsere Spielerinnen mussten den Ball eng am Fuss durch Hütchentörchen führen damit ein Punkt erzielt werden konnte. Danach ging es in ein 1:1 Spiel. Unsere Spielerinnen mussten lernen wie man eine Finte einsetzt. Viel zu sehen war der Übersteiger und die Finte funktionierte von Zeit zu Zeit effizienter. Auch unsere jüngsten Spielerinnen zeigten uns ihre Qualitäten im Dribbling. Als Abschluss gab es ein kleines Mätkli und noch ein Penaltykönig.

Bevor das Training aber ganz fertig war, schenkten wir allen Spielerinnen eine Blackroll. Sie lernten wie sie mit der Rolle umzugehen haben und waren sehr dankbar. Vielen Dank auch an Blackroll für die Partnerschaft und Unterstützung.

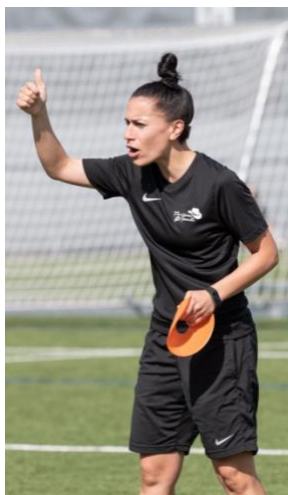


Fünftes F19 – FÖRDERTRAINING

Trainingsleitung unter Marisa Wunderlin

26. Juli 2020, Sportplatz Allmend, Bern

Das fünfte F19-Fördertraining wurde von jemandem ganz speziellem geleitet, nämlich von der Assistenztrainerin der Schweizer Frauen Nationalmannschaft „Marisa Wunderlin“. Marisa, die ehemalige Cheftrainerin der BSC YB-Frauen konnte mit Ihren Erfahrungen und auch Ihrem enormen Wissen unseren F19-Girls sehr viel mitgeben in diesem Training. Zu Beginn des Trainings merkte man den F19-Girls eine leichte Nervosität an. Die Nervosität wurde beim Einwärmen, aber schon bald unterbrochen als unsere Spielerinnen Übungen für den Rumpf in zweier Gruppen machten. Für viele Spielerinnen waren diese Übungen neu. Sie meisterten sie aber dennoch mit Bravur. Beim Hauptteil ging es um das Umschaltspiel von der Defensive in die Offensive. Unsere Girls mussten direkt nach Ballverlust umschalten und die Gegenspielerin attackieren. Es waren zum Teil schon ziemlich bemerkenswerte Umschaltmomente vorhanden. Zu allerletzt gab es noch ein Mätchli mit vier Teams. Pro Team war jeweils ein Staffmitglied im Tor. Es war einmal mehr ein grandioser Einsatz unserer Girls sowie auch von unserem Staff! Grosses Dankeschön auch an Marisa für das lehrreiche und tolle Training, die sie geleitet hat!



#F19-FAMILY

Weitere Impressionen zu unserem 5. F19-Fördertraining findest du auf dem folgenden Link:

Daniel Rodriguez (@_dr_photos) <https://bit.ly/3iLRYZP>

Viertes FI9 – FÖRDERTRAINING SUMMER GAME SPECIAL

19. Juli 2020, Sportpark Wyler, Bern

Das fünfte Training war nicht wirklich ein Training sondern wir organisierten mit diversen NLA-Spielerinnen von YB, GC und dem FC Luzern ein Mini Turnier. Die erfahrenen Spielerinnen durchmischten wir mit unseren FI9-Girls und es wurde munter gekickt. Unsere FI9-Spielerinnen konnten die einen oder anderen Sachen von den gestandenen "Profis" abschauen und waren sehr begeistert.

Nach dem Finalspiel gab es für alle zusammen im Clubhaus vom FC Wyler Pasta. Nochmals ein grosses Dankeschön an die Köchin Edith, welche uns leckere Pasta gezaubert hat.

#FI9-FAMILY



Weitere Impressionen zu unserem 4. FI9-Fördertraining findest du auf den beiden folgenden Links:

Daniel Rodriguez (@_dr_photos)

<https://www.mycloud.ch/l/P006F3C9B6D5C1FFAE82F5C27B00E2C55182DA1AD950A380E76772F1C24762717>

Daniela Porcelli (@joerdeli)

<https://www.joerdeli.com/DiverseEvents/20200719FI9-Turnier/>

Das Passwort zum Einsehen sowie Downloaden ist: FI9

DRITTES FI9 - FÖRDERTRAINING

12. Juli 2020, Sportplatz Allmend, Bern

Im dritten FI9-Fördertraining haben wir im Bereich Technik gearbeitet. Daher haben wir zahlreiche YB NLA-Spielerinnen in unser Training eingeladen wie Carola Fasel, Seraina Friedli, Marilena Widmer, Aline Stöckli, Shenja Schmid und Chiara Messerli. Die YB-Spielerinnen konnten somit unsere FI9-Girls tatkräftig unterstützen und ihnen bei den Dribblings wertvolle Tipps mitgeben.

Zudem zeigte Seraina unseren beiden talentierten Torhüterinnen wie sie noch besser und sicherer im Tor stehen können. Die Trainingsleitung der Feldspielerinnen hatte Carola und die anderen YB-Spielerinnen trainierten mit und unterstützen unsere FI9-Girls somit. Zu Beginn stand ein Einwärmen mit leichtem Ballhandling auf dem Programm. Jede Spielerin musste den Ball eng am Fuss bis zum Hütchen führen und eine Finte wie beispielsweise einen Übersteiger einbauen. Unsere Spielerinnen staunten nicht schlecht, was die NLA-Spielerinnen von YB für „Tricklis“ am Ball machten. Danach ging es mit einem 3 Gegen 1 Spiel weiter. Unsere Mädchen machten eine super Figur und waren trotz der warmen Temperatur völlig engagiert. Danach ging es zu einem kleinen Mätschli mit Hütchen-Tore welches das Team von Shenja und Chiara für sich entschied. Bei der Torschussübung stiessen unsere zwei Torhüterinnen dazu. Sie machten eine sehr gute Figur und zeigten die eine oder andere Glanzparade und machten ihre Sache im Tor somit hervorragend! Zum Schluss stand noch ein kleines Spiel auf dem Programm. Auch hier siegte das Team von Shenja und Chiara gegen Marilena und Aline. Zu guter Letzt standen die 5 YB-Spielerinnen unseren FI9-Girls noch für Autogramme zur Verfügung.

Vielen lieben Dank für das tolle Engagement der YB-Frauen, sowie auch von unseren FI9-Girls.



#FI9-FAMILY

Weitere Impressionen zu unserem dritten FI9-Fördertraining findest du auf der 2. Seite



ZWEITES FI9 - FÖRDERTRAINING

14. Juni 2020, Sportplatz Allmend, Bern

Endlich, endlich und nochmals endlich - Die Vorfreude auf das zweite FI9-Fördertraining war enorm! Wir durften nach der dreimonatigen COVID 19 Pause unser lang ersehntes zweites FI9-Training durchführen. Unser ganze Staff, sowie auch unsere FI9-Girls waren voller Freud auf das Wiedersehen. Tolle 23 Mädchen haben sich für das zweite FI9-Fördertraining angemeldet und darunter sind viele talentierte Mädchen zu sehen.

Alle FI9-Girls starteten mit einem gemeinsamen Einwärmen, der etwas anderen Art. Jede Spielerin erhielt ein Mini-Band und wir machten gemeinsam diverse Muskelaktivierungsübungen. Danach stand ein kurzer aber intensiver Teil mit Schnellkraft an. Nach dem Warm-Up wurde die Gruppe getrennt in Feldspielerinnen und Torhüterinnen.

Die Feldspielerinnen wurden unter der Leitung von Veronica Maglia trainiert mit der Thematik Passspiel 2. Unsere Vero besitzt das B+ Trainerdiplom und ist zudem auch noch SFV Instruktorin. Sie spielte jahrelang bei den BSC YB Frauen mit Florijana zusammen und kannte sie bestens. Wir sind sehr froh Vero als wichtiger Bestandteil unseres FI9-Trainerstaff zu zählen. Zudem luden wir die ehemalige BSC YB-Frauen Torhüterin Alicia Burla ein, damit sie mit unseren FI9-Torhüterinnen ein spezifisches Torhütertraining absolvieren konnte.

Wir möchten uns recht herzlich bei allen Staff-Mitglieder für die tolle Arbeit, sowie auch bei unseren FI9-Girls für den tollen Einsatz und die super Leistung bedanken - Es war ein sehr erfolgreicher und lehrreicher Tag!



#FI9-FAMILY

Weitere Impressionen zu unserem zweiten FI9-Fördertraining findest du auf der 2. Seite



ERSTES FI9 - TRAINING

16. Februar 2020, Sportpark Wyler, Bern

Das erste FI9 Training schreibt Geschichte! Am Sonntagmorgen um 10:00 Uhr begann das erste FI9-Training mit neun top motivierten jungen Mädchen. Das Training fand nicht wie ursprünglich geplant in der Sportanlage Allmend statt, sondern musste in den Sportpark Wyler verschoben werden. Die Fussballerinnen in Reihen der FI9-Trainingsgruppe waren zwischen 12 und 17 Jahre alt, wobei der Altersunterschied auf dem Platz kaum ersichtlich war. Beim ersten Training stand neben Spass und Freude das Passspiel im Fokus. Nach einem schweisstreibenden Warm-Up wurde die Stimmung mit einem «Fangis» gelockert und es wurde dabei viel gelacht. Danach folgten diverse Passübungen, bei welchen die Beidfüssigkeit im Vordergrund stand. Die Mädchen waren sehr lernwillig und erste Fortschritte wurden schnell erzielt. Nicht nur die Trainingsgruppe, sondern auch der Vorstand vom Förderverein «FI9», hatten grossen Spass. Das Training wurde von Stephanie geleitet, da sie im Besitz des C-Trainerdiploms ist. Assistent wurde sie von Gentiana, während Melanie die Rolle der Torhüterin übernahm. Die FI9-Girls versuchten ihr Glück beim Penaltyschiessen und waren mächtig stolz, wenn sie den Ball im Tor der Nationalspielerin versenken konnten. Der Vorstand ist sehr erfreut und wurde positiv überrascht vom tollen Einsatz unserer FI9-Girls!

Hier noch einige Impressionen zu unserem ersten FI9-Training vom 16. Februar 2020:



