

# Trainingsformen – Good Practice: FTEM Schweiz

Für eine erfolgreiche und nachhaltige Sportförderung braucht es einen systematischen und klaren Rahmenplan. Mit diesem Grundsatz vor Augen widmet sich Swiss Olympic in enger Zusammenarbeit mit Sportverbänden, dem BASPO und den Kantonen seit 2016 der Umsetzung des Rahmenplans FTEM Schweiz. Es bildet die Grundlage für die sportliche Ausbildung von Kindern und Jugendlichen.



FTEM steht für die vier Schlüsselbereiche «Foundation» (Fundament, Grundlagen, Basis), «Talent», «Elite» und «Mastery» (Weltklasse). Die Einteilung in zehn Phasen bildet den Idealverlauf einer sportlichen Karriere bis hin zur Weltspitze ab.

FTEM Schweiz bildet die Grundlage für den Breiten- und Leistungssport und verfolgt drei Hauptziele:

1. Koordination und Systematik der Sportförderung verbessern.
2. Niveau im Leistungssport steigern durch Verbesserungen der Rahmenbedingungen allgemein und mit Fokus auf eine kohärente und gute Ausbildung von Athletinnen und Athleten.
3. Menschen lebenslang im Sport halten durch ein Darstellen und Verstehen von individuellen Möglichkeiten, um im Sport und Sportsystem auf dem gesamten Lebensweg aktiv zu bleiben.

So orientiert sich die Ausbildung von Leiterinnen und Leitern, Trainerinnen und Trainern am FTEM Schweiz. Sowohl das J+S-Ausbildungsverständnis wie auch die Lehrgänge der Trainerbildung Schweiz richten sich nach den FTEM-Schlüsselbereichen.

## Fokus Foundation

In der J+S-Grundausbildung liegt der Fokus auf dem Schlüsselbereich Foundation, bei dem eine breite und vielseitige Basis an Bewegungskompetenz vermittelt werden. Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche hier machen, bilden die Grundlage für ihr späteres Sportverhalten. Entsprechend haben J+S-Leiterinnen und -Leiter, die in diesem Schlüsselbereich unterrichten, eine grosse Verantwortung und einen prägenden Einfluss.

Basierend auf FTEM formulieren die Sportverbände ihre Ausbildungsinhalte für die einzelnen Schlüsselbereiche

und Phasen. Im Fokus stehen dabei die Erscheinungsformen, idealtypische Bewegungs-, Verhaltens- und Spielmuster in der jeweiligen Sportart. Damit Kinder und Jugendliche diese Erscheinungsformen ausbilden können, braucht es Training.

## Fokus Trainingsformen

Mit jungen Kindern (Stufe F1/F2) stehen primär sportartübergreifende Trainingsformen im Fokus. Diese orientieren sich inhaltlich an den Bewegungs- und Spielgrundformen und bilden die Grundlage für den weiteren Trainings- und Entwicklungsprozess.

Auf der Stufe F2 werden die sportartübergreifenden Formen ergänzt und erweitert mit sportartspezifischen Trainingsformen. Ab Stufe F3 stehen diese dann im Zentrum. Die entsprechend definierten Erscheinungs- und Trainingsformen basieren auf verschiedenen Entwicklungsfaktoren, die sich, je nach Sportarten, den Bereichen Athletik, Technik, Taktik, Kooperation und Psyche zuordnen lassen (sogenannte Entwicklungsdimensionen).

---

Quelle: J+S Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**