

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



# Bio Banding Manual



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>In 3 Schritten zur Teamzuteilung</b>	<b>3</b>
Schritt 1: Bestimmung des biologischen Alters	3
Schritt 2: Trainereinschätzung nach TIPs	3
Schritt 3: Entscheid Teamzuteilung	3
<b>Schritt 1: Bestimmung des biologischen Alters</b>	<b>4</b>
Durchführung der Mirwald Messung:	4
<b>Schritt 2: Trainereinschätzung nach TIPs</b>	<b>5</b>
<b>Schritt 3: Entscheid Teamzuteilung</b>	<b>6</b>

Anleitung zur Teamzuteilung „Bio-Banding“ unter Berücksichtigung der subjektiven Trainereinschätzung und des biologischen Alters.

# In 3 Schritten zur Teamzuteilung

Die Teamzuteilung der Kategorien FE-13, FE-14 und U-15 erfolgt in drei Schritten:

## Schritt 1: Bestimmung des biologischen Alters

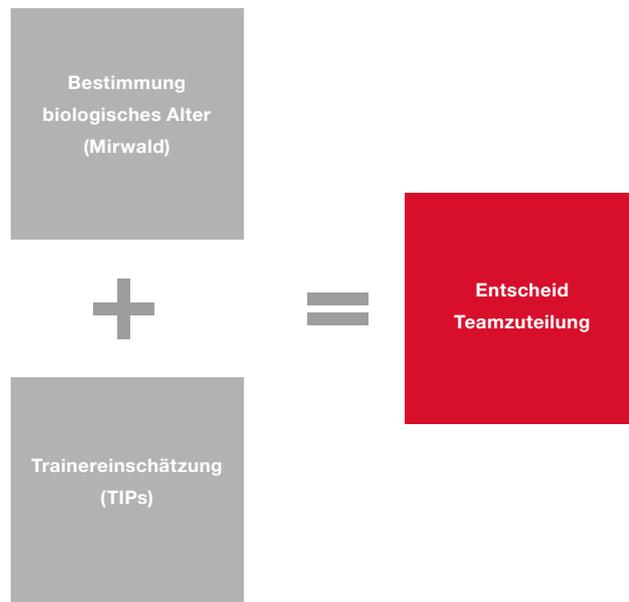
Das biologische Alter bestimmen wir mit der Messmethode nach Mirwald. Mit diesen Ergebnissen teilen wir die Spieler in drei biologische Altersgruppen pro Kategorie ein.

## Schritt 2: Trainereinschätzung nach TIPs

Die Trainereinschätzung basiert auf den Kriterien Technik, (Spiel-)Intelligenz und Persönlichkeit. Die physischen Voraussetzungen (Schnelligkeit) sind zu vernachlässigen, da sie stark vom biologischen Entwicklungsstand beeinflusst sind. Als Referenzwert soll die Beurteilung Ende Saison 2018/19 beigezogen werden.

## Schritt 3: Entscheid Teamzuteilung

Der Entscheid, in welches Team ein Spieler eingeteilt wird, erfolgt aufgrund des biologischen Alters (Resultat Mirwald-Messung) und der Trainereinschätzung.



# Schritt 1: Bestimmung des biologischen Alters

Das biologische Alter bestimmen wir mit der Messmethode nach Mirwald.

## Durchführung der Mirwald Messung:

1. Optimale Rahmenbedingungen schaffen:

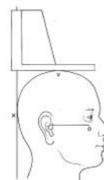
- Die Messung **vorher ankündigen** (auf normale Nahrungsaufnahme hinweisen; am Tag der Messung erfragen, ob aussergewöhnliche Gewichtsveränderung vorliegt; z.B. durch Erbrechen; falls ja, Messung auf einen anderen Tag verschieben)
- Messung **vor sportlicher Betätigung** durchführen. Empfehlung für die Praxis: vor dem Nachmittags- bzw. Abendtraining, idealerweise findet vorgängig kein Vormittagstraining statt (somit keine Dehydration, keine übermässige Grössenveränderung durch zusammengepresste Bandscheiben)
- Athlet/in trägt während der Messung keine Socken, keine Schuhe, keine langen Hosen, ... ). Die Spieler/innen tragen einheitliche Shorts und Dresses. Das Gewicht der Shorts und Dresses (vorher abwiegen) muss vom Gewicht abgezogen werden (somit haben alle die gleichen Bedingungen, denn Kleidung/Schuhe haben grossen Einfluss auf Grössen- und Gewichtsmessung)

2. Messen des Körpergewichts:

- Kalibrierte Waage verwenden – **Nullmessung** überprüfen
- Athlet/in **mittig auf Waage**, Gewicht auf beide Füsse gleichmässig verteilt
- **Messung auf 0.1 kg** genau
- **Erneute Durchführung** der Schritte 1 bis 3
- Falls **Unterschied zw. 1. und 2. Messung maximal 0.4 kg, dann Durchschnitt als Ergebnis verwenden**. Falls Unterschied grösser ist als 0.4 kg, dann wieder bei Punkt 1 beginnen.

3. Messen der Körpergrösse stehend

- Athlet/in steht mit Rücken, Gesäss und Fersen gegen die Wand. Füsse sind zusammen und flach auf dem Boden.
- Kopf / Blick horizontal ausrichten
- Athlet/in atmet möglichst tief ein und hält den Atem an.
- In der maximal gestreckten Haltung (Füsse immer noch flach auf dem Boden) und am Ende der tiefen Atmung, wird auf 0.1 cm genau gemessen.
- Athlet/in verlässt Messplatz
- Erneute Durchführung der Schritte 1 bis 5
- Falls Unterschied zw. 1. und 2. Messung maximal 0.4 cm, dann Durchschnitt als Ergebnis verwenden. Falls Unterschied grösser ist als 0.4 cm, dann wieder bei Schritt 1 beginnen.



4. Messen der Körpergrösse sitzend:

- Athlet/in setzt sich auf eine Sitzunterlage von bekannter Höhe. Die Hände / Arme liegen locker auf den Oberschenkeln, Gesäss und Rücken gegen die Wand.
- Athlet/in atmet möglichst tief ein und hält den Atem an. Kopf / Blick sind horizontal ausgerichtet. Wichtig: Athlet/in darf nicht mit den Füssen vom Boden abstossen und darf nicht die Gesässmuskulatur anspannen.
- In der maximal gestreckten Haltung und am Ende der tiefen Atmung wird auf 0.1 cm genau gemessen.
- Athlet/in verlässt Messplatz.
- Erneute Durchführung der Schritte 1 bis 4
- Falls Unterschied zw. 1. und 2. Messung maximal 0.4 cm, dann Durchschnitt als Ergebnis verwenden. Falls Unterschied grösser ist als 0.4 cm, dann wieder bei Schritt 1 beginnen.



## Schritt 2: Trainereinschätzung nach TIPS

Die Trainereinschätzung basiert auf den Kriterien Technik, (Spiel-)Intelligenz und Persönlichkeit. Die physischen Voraussetzungen (Schnelligkeit) sind zu vernachlässigen, da sie stark vom biologischen Entwicklungsstand beeinflusst sind. Als Referenzwert soll die Beurteilung Ende Saison 2018/19 beigezogen werden.

Beurteilung der Wettkampfleistung nach TIPS:

Technik (Koordination)		
Fließende Bewegungen	Präzision	Dosierung

(Spiel-)Intelligenz (Taktik)		
Spielidee	Orientierung	Entscheid

Persönlichkeit (Mental)		
Selbstvertrauen	Motivation	Respekt

Schnelligkeit (Kondition)		
Explosivität	Dynamik	Handlungsschnelligkeit

Entwicklungsstand		
Früh	Mittel	Spät

## Schritt 3: Entscheid Teamzuteilung

Der Entscheid über die Teamzuteilung erfolgt auf Basis des biologischen Alters und der Trainereinschätzung nach taktischen, technischen und mentalen Kompetenzen (TIPs).

Die Entscheidungsfindung für die Teamzuteilung ist in folgender Tabelle dargestellt. So sollten biologisch ältere Spieler in die höhere Kategorie wechseln, wenn sie nach TIPs mindestens „gut“ sind.

Biologisch jüngere Spieler sollten in die tiefere Kategorie wechseln, wenn sie nach TIPs „genügend“ oder „gut“ sind.

Der Prozess zur Entscheidungsfindung im Detail:

Für Spieler der Kategorie FE-13

Biologisches Alter (MIRWALD)		Trainereinschätzung (TIPs)	Entscheid Teamzuteilung
Juli / August	Januar / Februar		
Älter als 12.6	Älter als 13.1	sehr gut	FE-14
		gut	FE-14
		genügend	FE-13
Zwischen 11.6 und 12.6	Zwischen 12.1 und 13.1	sehr gut	FE-13
		gut	FE-13
		genügend	FE-13
Jünger als 11.6	Jünger als 12.1	sehr gut	FE-13
		gut	FE-12 (empfohlen)
		genügend	FE-12 (empfohlen)

Für Spieler der Kategorie FE-14

Biologisches Alter (MIRWALD)		Trainereinschätzung (TIPs)	Entscheid Teamzuteilung
Juli / August	Januar / Februar		
Älter als 13.6	Älter als 14.1	sehr gut	U-15 (empfohlen)
		gut	U-15 (empfohlen)
		genügend	FE-14
Zwischen 12.6 und 13.6	Zwischen 13.1 und 14.1	sehr gut	FE-14
		gut	FE-14
		genügend	FE-14
Jünger als 12.6	Jünger als 13.1	sehr gut	FE-14
		gut	FE-13
		genügend	FE-13

## Schritt 3: Entscheid Teamzuteilung

Für Spieler der Kategorie U-15

Biologisches Alter (MIRWALD)		Trainereinschätzung (TIPs)	Entscheid Teamzuteilung
Juli / August	Januar / Februar		
Älter als 14.6	Älter als 15.1	sehr gut	U-16 (empfohlen)
		gut	U-15
		genügend	U-15
Zwischen 13.6 und 14.6	Zwischen 14.1 und 15.1	sehr gut	U-15
		gut	U-15
		genügend	U-15
Jünger als 13.6	Jünger als 14.1	sehr gut	U-15
		gut	FE-14
		genügend	FE-14

## Impressum

Herausgeber:  
Schweizerischer Fussballverband  
Technische Abteilung  
Postfach  
3000 Bern 15  
[www.football.ch](http://www.football.ch)

Ausgabe:  
Dezember, 2019

Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



Postfach · 3000 Bern 15 · Schweiz  
Case postale · 3000 Berne 15 · Suisse  
Casella postale · 3000 Berna 15 · Svizzera  
P.O. Box · 3000 Bern 15 · Switzerland

Haus des Schweizer Fussballs  
Maison du football suisse  
Casa del calcio svizzero  
The House of Swiss Football  
Worbstrasse 48 · 3074 Muri

T +41 31 950 81 11  
F +41 31 950 81 81  
[info@football.ch](mailto:info@football.ch) · [www.football.ch](http://www.football.ch)