



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO

EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Sweet Spot

Ausgeglichene Wettkämpfe

07.05.2026

Raphael Kern, Michael Romann, Kilian Hegg



Unausgeglichene Wettkämpfe - Bericht aus der Praxis





Unausgeglichene Wettkämpfe

Nachwuchs besonders stark betroffen

- Biologische Entwicklungsunterschiede
- Spielerische Entwicklungsunterschiede



Analyse: D-9 Meisterschaft FVBJ

Ergebnisse der Herbstrunde 25/26 aller 3 Stärkeklassen.

53% Differenz von **4+ Toren**

36% Differenz von **6+ Toren**

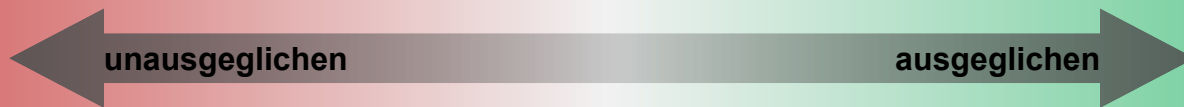
23% Differenz von **8+ Toren**

14% Differenz von **10+ Toren**

→ **Viele unausgeglichene Spiele (trotz Stärkeklassen)**



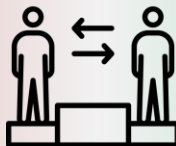
Sportlicher Wettkampf



Spielfreude & Motivation



Leistungsentwicklung



Leistungsvergleich



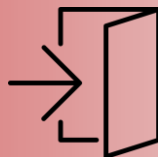
Leistungsentwicklung



Persönlichkeitsentwicklung



Tiefere Bewegungszeit



Dropout-Risiko



Freude am Sport & Motivation



Lerneffizienz

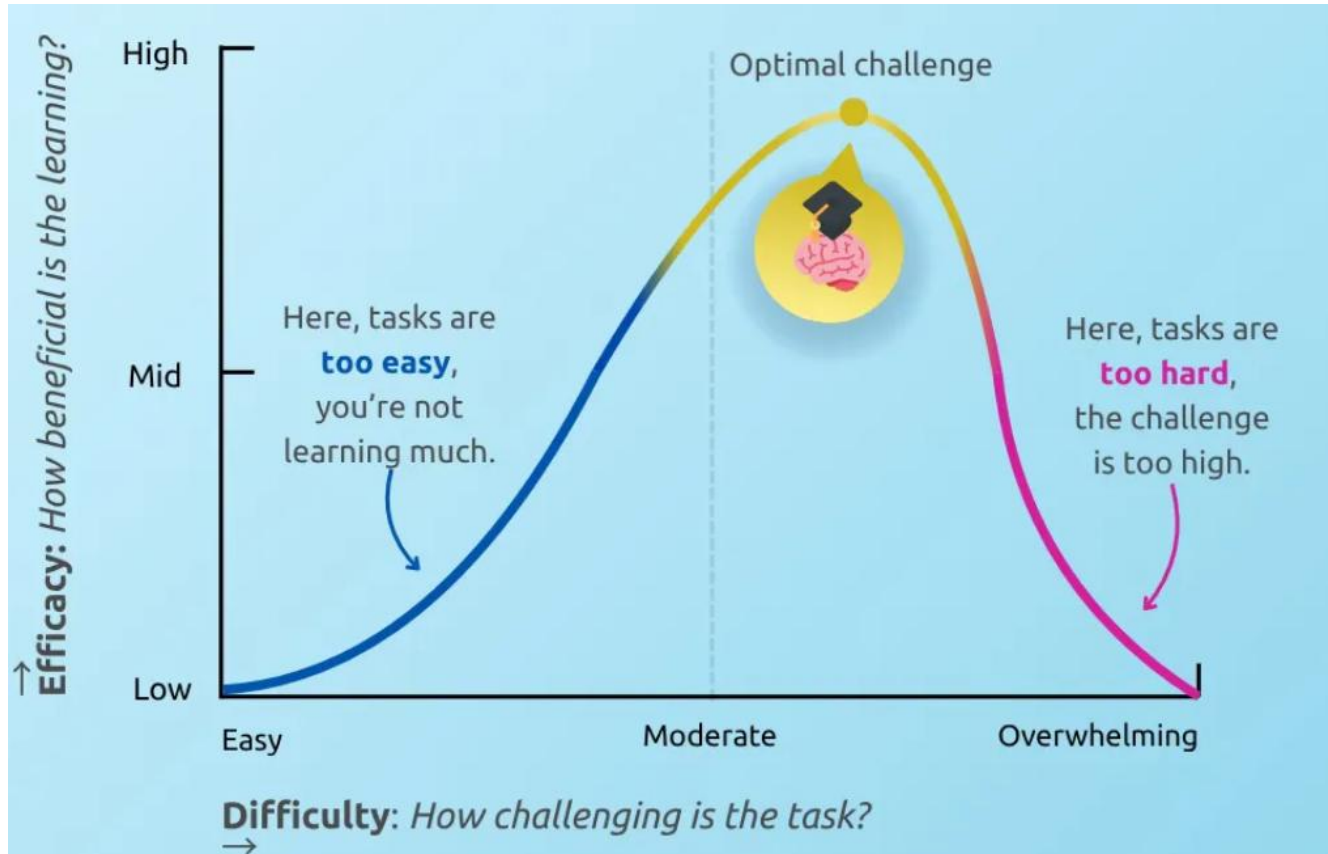


Abb. Challenge Point in Anlehnung an Guadagnoli, et al. (2010).



Lösungsansatz – Teamindex



Ziel

Mehr ausgeglichene Spiele im Nachwuchsfussball



Methode

Teamindex berechnen (bildet Teamstärke ab)
Spiele nach Teamindex planen (möglichst kleiner Index-Unterschied)



Vision

Auflösung der Stärkeklassen, kurzfristige Spielpaarungen nach Teamindex
Regelmässige Aktualisierung des Teamindex zur Berücksichtigung der Leistungsentwicklung
Distanzoptimierte Planung der Spielpaarungen



eQuality-Index

Ähnlicher Ansatz beim Niederländischen Fussballverband mit ersten Ergebnissen:

- 33% weniger Spiele mit hoher Tordifferenz
- Durchschnittliche Tordifferenz um 10% tiefer



Fragen zum Projekt?





Workshop Sweet Spot

Erinnere dich an einen Wettkampf im Breitensport, den du als gelungen erlebt hast.

- Woran hast du persönlich erkannt, dass er gelungen war?

Form:

- Individuelle Selbstreflexion
- Notizen auf Post it
- 3 Minuten

Mit Blick auf ausgeglichene Wettkämpfe

- Wann ist ein Wettkampf im Breitensport aus eurer Sicht gelungen?
 - Sicht Teilnehmende
 - Sicht Verband
- Woran erkennt ihr während oder nach dem Wettkampf, dass das Anspruchsniveau für die Teilnehmenden passend ist?
 - z. B. anhand von Verhaltenssignalen wie Einsatz, Fairness, Umgang mit Fehlern

Form:

- Arbeit in 5er-Gruppen (je 2 Verbände)
- Notizen auf Flipchart
- Je 3 Minuten



Teilnehmende

- Freu(n)de & Emotion: - spassfaktor - zufriedenheit der kinder
- Freude
- mit gutem gefühl nach hause
- Spannende Spiele
- Faire Spiele (Fairplay)

Verband

- Taktische Möglichkeiten (z.B. Timeout)
- Kinder bleiben langfristig (hatten Freude)
- attraktives Spiel / mehr zuschauende (→ neue kinder)
- Organisation
- positive Rückmeldung (z.B. Eltern)

Stimmiges Anspruchsniveau

- Einsatzzeiten (z.B. dritter Block)
- Spielmotionen (positiv)
- Resultat
- EZVZ:
 - Alterskategorien wechseln
 - Regeln, Weniger Text
 - Variabel Team

RADBALL

Leopoldsdorfer Sportclub

SWISS AQUATICS (Swiss Swimming)

Verband

- viele TV
- Spass → kommt wieder
- Siedelstr.
- Turners

Teilnehmende

- Anspannung
- soziales Event → Freize
- Freundschaften (leben)
- Freize
- Eindruck/Erlebnis

Anspruchsniveau

- Spannung bis zum Schluss
- Körperprobe
- Trauma verhalten
- Einsatz?

was gelernt

- hohe Spannung
- glorreicher Sieg

wasung

- Birthday-Bandung → weiter
- Bio-Bandung
- Einstufung?
- Geschwindigkeit
- Alter (biolog. Alter?)

- alle konnten teilhaben
- TV hatten Freude
- Begegnungen / Freundschaften

iba special



SICHT TEILNEHMENDE

Leistung
UND
Freude

Spaß
Sozial Ebene

Belohnung
Materiel & Immateriel
Freude & Spaß

ausgeglichene
Matches

ähnliches
Leistungsniveau
bei allen TN/Sparten

SICHT VERBAND

Viele Teilnehmende

- einfache Organisation
- langfristige Finanzierung
- faire Bedingungen
- Transparenz
- klare Regeln, Fairplay
- Nationale Angebot
- (Viele) Sponsoren

gute Organisation
→ klare Vorgaben
→ wenig Wartezeit

mehrere/kurze
Spiele und
Wettkämpfe

STV

Subjektive & möglichst Objektiv gestalten

Kategorien in Unterkategorien unterteilen (abhängig vom Ergebnis)

STIMMIGES ANSPRUCHSNIVEAU

TN kommen nächstes Mal wieder

- Mische TN & Eltern
- LLL
- Rückmeldungen

Medienpräsenz

Teilnehmende

- keine „Verlierer“
- keine Tränen
- nicht nach Sieg entschieden
- auch nach einer Woche noch Freude
- Wettbewerb regt an
- Aufgabe (Challenge) im Zentrum

Verband

- viele Teilnehmende
- positive Auswirkung
- keine Verletzungen
- kein Defizit
- faire, akzeptierte Sieger*innen

- Wiederanmeldungen
- lange freiwillige Verweildauer
- ehrenamtliches Engagement

SWISS Taekwondo

Beratung: Transfer auf eigene Sportart

Leitfrage: Welche Stellschrauben würden Sie in Ihrer Sportart verändern, damit Kinder häufiger ausgeglichene Wettkämpfe erleben?

- **Troika Consulting (2 Runden):**

- Denkphase: Personen überlegen, mit welchen Problemen sie in ihrer Sportart im Breitensport bei unausgeglichene Wettkämpfen konfrontiert sind (1 min.)
- Phase 1: Person aus Verband erklärt das Problem und kann zusätzliche Hintergrundinformationen mitgeben (2 min.)
- Phase 2: Die 4 Berater*innen sprechen miteinander, nicht mit der Fallgeber-Person (4 min.)
- Phase 3: Fallgeber*in kommt wieder aktiv dazu (8 min.)
 - Punkte zur Leitfrage festhalten



Referenzen

- Burton, D. & Martens, R. (1986). Pinned by their own goals: An exploratory investigation into why kids drop out of wrestling. *Journal of Sport Psychology*, 8(4), 346–356. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.4.346>
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322–340. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.322>
- Mobilesport. (2023). *Smart competitions – Wettkämpfe im Nachwuchs*. <https://www.mobilesport.ch/aktuell/smart-competitions-wettkampfe-im-nachwuchs-was-wollen-wir-unseren-kindern-anbieten/>
- N3XT Sports. (2021). *KNVB launches a data-driven initiative to enhance competitive balance*. <https://www.n3xtsports.com/knvb-launches-a-data-driven-initiative/>
- Sousa, H., Gouveia, É. R., Marques, A., Sarmiento, H., Caldeira, R., Freitas, R., Lopes, H., Prudente, J. & Ihle, A. (2021). The effect of balanced and unbalanced soccer small-sided games on the rating of perceived exertion in youth players. *Retos*, 41, 440–446. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.84607>