

# Training 1 LS 10 und LS 11 / Saison 2024\_2025

## Kennenlernen / Vielseitigkeit / Spielen



### Lernziele

- Die Kinder und AusbilderInnen lernen sich kennen
- Die Kinder kennen den Trainingsablauf, das Ritual und die Rahmenbedingungen (Regel etc.)
- Unsere Spielidentität: LÖWENRUDEL (siehe im Anhang)

### Lernfortschritte erzielen

- **«3L»**
  - Lachen - Freude an der Bewegung und am Fussball
  - Lernen - Möglichkeit nutzen; psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Fortschritten zu erzielen
  - Leisten - Im Training sein Potenzial abrufen und etwas erreichen wollen
- Rituale sind wichtig für die Kinder
- Jedes Kind hat einen Ball
- Wir trainieren Kinder (keine kleinen Erwachsenen)
- Die Kinder brauchen «Freiraum» zum «Mitgestalten»
- Wir wecken die Begeisterung bei den Kids
- Intensität – wir bieten den Kindern eine hohe Bewegungszeit (Kleine Spielformen, kurze Pausen etc.)
- Die Kinder müssen Entscheidungen treffen dürfen / müssen (Kognition)
- Wir suchen Kinder, die lernfähig sind und über einen grossen Lernwille verfügen
- Fehler sind nicht nur erlaubt, sondern erwünscht

### Unsere Ausbilderinnen und Ausbilder

- Ich bin ein Vorbild
- Ich achte auf meine Körpersprache
- Ich coache kindergerecht
- Ich unterstütze das Kind, damit es Fortschritte erzielen darf
- Das Kind steht bei mir immer im Zentrum

**«Den Erfolg des Ausbilders misst man anhand der individuellen Entwicklung jedes Spielers!»**

### Material

- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

# Training

## EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung	Skizze / Beschrieb / Ziel	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Erarbeitet ein Ritual für die Saison, dies ist wichtig für das Lernklima.	
10'	«Auffangspiele»  Fussball <b>erleben</b>	Erklärt den Kindern, wie der Ablauf betr. Auffangspiele ist.	Die Kinder lernen spielend
10'	Einstimmen  Fussball <b>lernen</b>	<p><b><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Level 1 Übung 1 - 5</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Level 1 Übung 1 - 10</p> <p><b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Finten Level 1</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Finten Level 1</p>	<p>Qualität vor Quantität</p> <p>Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dranbleiben.</p> <p>Evtl. Gruppen nach den Fähigkeiten bilden, damit kein Spieler über- oder unterfordert ist.</p> <p>Diese Übungen dürft ihr gerne als «Hausaufgaben» mitgeben.</p>

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung	Skizze / Beschrieb / Lernziel / Variationen	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball <b>erleben</b>	<b>Auswahl durch Ausbildnerteam</b>	
15'	Fussball <b>lernen</b>	<b>Freie Auswahl durch Ausbildnerteam</b>  <b>Wichtig</b> Offen starten / Üben / Wetteifern	
20'	Kleine Spiele Fussball <b>leben/spielen</b>	<b>Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!)</b>  Funino 3:3 bis 4:4 (max. 4:4)  Mehrere Felder aufbauen  Bei ungerader Zahl mit Überzahl (kein Joker) spielen.	<b>Ziele</b>  Kids spielen lassen - Kein Coaching bzw. Spielfluss garantieren  Motivieren  Loben

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	
5'	Eigener Ausklang	Ausklangspiel (Cool down) Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.

Quellen: Dominik Eberle / Manual Fussball Kinder (neu) / 16.08.24

## UNSERE SPIELIDENTITÄT



Unsere Spieler zeichnen sich **IMMER** mit diesen Verhaltensweisen aus «Spiel und Training»

## LÖWENRUDEL

**«Wir machen einander stark»**

**«Team first»**

Wir helfen einander und pushen uns jederzeit

Wir haben in jeder Situation eine positive Körpersprache

Wir übernehmen Verantwortung (Leadership) / Kein Finger-Pointing

(Quelle SFV)

## Fragetechniken 1-8 zu den zwei Lernzielen:

- Ballführenden unter Druck setzen
- Mitspieler absichern und Passweg schliessen

	Fragetechnik	Fragebeispiel
1	Skalierungsfrage	Auf einer Skala von 1-10: wie zufrieden bist du mit deinem Abwehrverhalten ?
2	Vergleichsfrage	Wie siehst du «den Gegner unter Druck setzen» im Vergleich zu XY ?
3	Hypothetische Frage	Angenommen dein Gegenspieler möchte einen Pass in die Tiefe spielen, könnte er das ?
4	Konfrontationsfrage	Wenn du nach dem Abspiel deines Gegenspielers nicht zurückstaffelst um deinen Kollegen abzusichern, wie zuverlässig bist du dann für dein Team ?
5	Ressourcenorientierte Frage	Welche Signale helfen dir, um den Ballbesitzer schnell unter Druck zu setzen ?
6	Folgen-Frage	Wenn du deinen Gegenspieler unter Druck setzt, was passiert dann ?
7	Lösungsorientierte Frage	Was hilft dir, um dich defensiv erfolgreich zu verhalten ?
8	Zirkuläre Frage	Was würde dein Mitspieler (z.B. Aussen) zu deinem Defensivverhalten sagen ?