

# Training 10 LS 10 und LS 11 / Saison 2025\_2026

## Torabschluss 2.0 / Vielseitigkeit / Spielen



### Lernziele

- Die Kinder können den Ball beidfüssig präzise aufs Tor schiessen.
- Die Kinder bereiten mit der Ballkontrolle den Torabschluss gezielt vor und schiessen effizient ab.
- Der Torspieler kann den Ball festhalten und spielt aktiv mit.
- 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 Ausbildners misst man anhand der individuellen Entwicklung jedes Spielers!»**

### Material

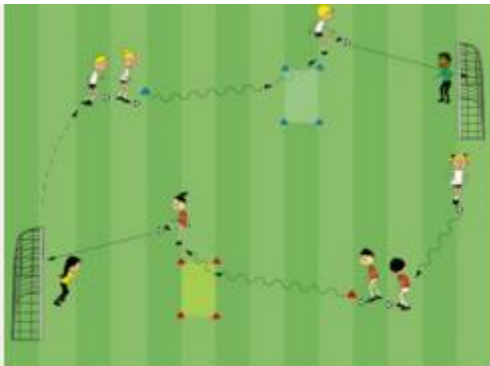
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

## Training (ab 18 Kinder als Postentraining durchführen)

### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung	Skizze / Beschrieb / Ziel	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.	
10'	«Auffangspiele» Fussball <b>erleben</b>	Auffangspiele Auswahl durch Ausbilderinnen und Ausbilder. Auswahl: Fangis / freies Spiel / Rollball etc. <b>Wichtig:</b> erarbeitet das Thema «Auffangsspiele» mit den Kids, so dass sie nach dem «Hallo» sagen direkt starten können.	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> <b>Kenntnisse Level 1 Übung 1 - 5</b></p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> <b>Beherrschung Level 1 Übung 1 - 10</b></p> <p><b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> <b>Kenntnisse Finten Level 1-8</b></p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> <b>Beherrschung Finten Level 1-8</b></p> <p><b>Bemerkung</b> Braucht jemand weitere Übungen? Gerne dürft ihr euch bei mir melden.</p>	<p>Qualität vor Quantität</p> <p>Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung drangleiben.</p> <p>Evtl. Gruppen nach den Fähigkeiten bilden, damit kein Spieler über- oder unterfordert ist.</p> <p>Diese Übungen dürft ihr gerne als «Lernchallenge» mitgeben.</p>

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung	Skizze / Beschrieb / Lernziel / Variationen	Coaching / Variation						
15'	Vielseitigkeit  Fussball <b>erleben</b>	<b>Auswahl durch Ausbildner</b>							
20'-30'	Fussball <b>lernen</b>  <b>Torabschluss</b>	<b>Lernziele (Auswahl)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Die Kinder können den Ball beidfüssig präzise aufs Tor schiessen.</li><li>Die Kinder bereiten mit der Ballkontrolle den Torabschluss gezielt vor und schiessen effizient ab.</li><li>Der Torspieler kann den Ball festhalten und spielt aktiv mit.</li></ul> <p>Das Team halbieren; die Hälfte spielt Variante 1 und die andere Hälfte spielt Variante 2. Nach 10-12 Minuten wechseln.</p> <p><b>Variante 1</b></p> <p><b>Ballschule – durch Hütchentor</b></p>  <p><b>Bemerkungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vollspann oder Innenseite</li><li>- Hoch oder flach</li><li>- Schwierigkeit:</li><li>• Ohne Gegner wie in der Übung beschrieben</li><li>• Abschlusszone vergrössern/verkleinern</li><li>• mit passiven Gegner</li><li>• mit aktivem Gegner</li><li>• oder ein Trick einfordern</li></ul> <p>Fokus bleibt aber immer der Torabschluss</p> <table><tr><td><b>Offen starten</b></td><td>Die Kinder legen sich den Ball dribbelnd durch das Hütchentor vor und schiessen ab. Danach holen sie den Ball und schiessen auf der anderen Seite an. Variation: auf Minitore abschliessen.</td></tr><tr><td><b>Üben</b></td><td>- Den Torabschluss mit dem letzten Ballkontakt kontrolliert vorbereiten und direkt abschliessen</td></tr><tr><td><b>Wett-eifern</b></td><td>Wie viele Versuche gelingen ohne Fehler und mit erfolgreichem Torabschluss?</td></tr></table>	<b>Offen starten</b>	Die Kinder legen sich den Ball dribbelnd durch das Hütchentor vor und schiessen ab. Danach holen sie den Ball und schiessen auf der anderen Seite an. Variation: auf Minitore abschliessen.	<b>Üben</b>	- Den Torabschluss mit dem letzten Ballkontakt kontrolliert vorbereiten und direkt abschliessen	<b>Wett-eifern</b>	Wie viele Versuche gelingen ohne Fehler und mit erfolgreichem Torabschluss?	<b>Bitte wählt max. 1-2 Coachingpunkte bzw. Hinweise aus, um euer Lernziel zu erreichen:</b> <p>Technik/Präzision vor Kraft</p> <p>Position Standbein</p> <p>Fussgelenk fixieren</p> <p>Mental: Überzeugung / Tor erzielen wollen / Freude am Torabschluss</p> <p>Konzentriert euch auf <b>ein bis zwei</b> Coachingpunkte. Bei Fehlern nicht den Trainingsfluss unterbrechen, sondern indiv. mit den Kindern den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten</p> <p><b>Individuelle Fragen an die Kinder</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Was kannst du bei der Ballkontrolle verändern, damit dir der Torabschluss noch besser gelingt?</li><li>Warum ist dir dein Torabschluss gut/nach nicht so gut gelungen?</li></ul>
<b>Offen starten</b>	Die Kinder legen sich den Ball dribbelnd durch das Hütchentor vor und schiessen ab. Danach holen sie den Ball und schiessen auf der anderen Seite an. Variation: auf Minitore abschliessen.								
<b>Üben</b>	- Den Torabschluss mit dem letzten Ballkontakt kontrolliert vorbereiten und direkt abschliessen								
<b>Wett-eifern</b>	Wie viele Versuche gelingen ohne Fehler und mit erfolgreichem Torabschluss?								

		<div><div>Variante 2</div><div><div><div>2:1</div><div></div><div><table><tr><td><b>Offen starten</b></td><td>Die Kinder spielen im Kleinfeld 2:1. Die rote Linie dient als Grenze. Gib diverse Startpositionen (seitlich, nebeneinander, vor dem verteidigenden Kind) vor.</td></tr><tr><td><b>Üben</b></td><td>– Situationen schnell einschätzen, in die Sonne laufen (sich freilaufen) und Überzahl durch Zusammenspiel ausnutzen</td></tr><tr><td><b>Wett-eifern</b></td><td>Zähl z. B. das linke Tor doppelt oder gib für einen erfolgreichen Pass (oder Dribbling) einen Extrapunkt.</td></tr></table></div></div></div></div>	<b>Offen starten</b>	Die Kinder spielen im Kleinfeld 2:1. Die rote Linie dient als Grenze. Gib diverse Startpositionen (seitlich, nebeneinander, vor dem verteidigenden Kind) vor.	<b>Üben</b>	– Situationen schnell einschätzen, in die Sonne laufen (sich freilaufen) und Überzahl durch Zusammenspiel ausnutzen	<b>Wett-eifern</b>	Zähl z. B. das linke Tor doppelt oder gib für einen erfolgreichen Pass (oder Dribbling) einen Extrapunkt.	
<b>Offen starten</b>	Die Kinder spielen im Kleinfeld 2:1. Die rote Linie dient als Grenze. Gib diverse Startpositionen (seitlich, nebeneinander, vor dem verteidigenden Kind) vor.								
<b>Üben</b>	– Situationen schnell einschätzen, in die Sonne laufen (sich freilaufen) und Überzahl durch Zusammenspiel ausnutzen								
<b>Wett-eifern</b>	Zähl z. B. das linke Tor doppelt oder gib für einen erfolgreichen Pass (oder Dribbling) einen Extrapunkt.								
20‘	<div><div>Kleine Spiele</div><div>Fussball leben/spielen</div></div>	<div><div><div>Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!)</div><div>Freies Spiel <u>maximum</u> 4:4 auf E-Tore (Abschlüsse ermöglichen)</div><div>Mehrere Felder aufbauen</div><div>Bei ungerader Zahl mit Überzahl (kein Joker) spielen.</div></div></div>	<div><div>Ziele</div><div>Kids spielen lassen - Kein Coaching bzw. Spielfluss garantieren</div><div>Motivieren</div><div>Loben - Torabschlüsse</div></div>						

## AUSKLANG

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

Quellen: Aniello Merola / Manual Fussball Kinder (neu) / Übungssammlung FCL FE TIS / 31.01.25

## 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 ?