

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

## Dribbling / Vielseitigkeit / Spielen



### Lernziele

- Die Kinder können den Ball beidfüssig und eng führen.
- Die Kinder suchen mutig das 1:1, kennen passende Finten und wenden diese an.
- 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 Ausbildnerinnen und Ausbildner

- 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» <b>Fussball erleben</b>	Auffangspiele Auswahl durch Ausbildnerinnen und Ausbildner. Auswahl: Fangis / freies Spiel / Rollball etc. <b>Wichtig:</b> erarbeitet das Thema «Auffangspiele» mit den Kids, so dass sie nach dem «Hallo» sagen, umgehend mit spielen beginnen können.	Die Kinder lernen spielend
10'	Einstimmen <b>Fussball lernen</b>	<p><b>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</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>Finten (ca. 4-6 Minuten)</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 dranbleiben.</p> <p>Evtl. Gruppen nach den Fähigkeiten bilden, damit kein Spieler über- oder unterfordert ist.</p> <p>Diese Übungen darf ihr gerne als «Lernchallenge» mitgeben.</p>

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung	Skizze / Beschrieb / Lernziel / Variationen	Coaching / Variation						
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<b>Auswahl durch Ausbildnerteam</b> <a href="https://tool.jugendundsport.ch/modules/63b5398d66ce1211003d8cc3?lang=de">https://tool.jugendundsport.ch/modules/63b5398d66ce1211003d8cc3?lang=de</a>							
20'- 30'	Fussball lernen  <b>Dribbling</b>	<p><b>Lernziele (Auswahl)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder können den Ball beidfüssig und eng führen</li> <li>Die Kinder suchen mutig das 1:1, kennen passende Finten und wenden diese an</li> </ul> <p><b>In die Endzone</b></p>  <p><b>Gruppengrösse</b> 6-8 Kinder pro Feld</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Offen starten</b></td> <td>Im Spiel 3:3 erhält einen Punkt, wer es in die Endzone geschafft hat und den Ball dort stoppen kann.</td> </tr> <tr> <td><b>Üben</b></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mutig in die Endzone dribbeln, freilaufen, anspielbar sein [in die Sonne] und passen</li> <li>Blume öffnen und schliessen</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td><b>Wett-eifern</b></td> <td>Welches Team schafft es von Endzone zu Endzone ohne Ballverlust?</td> </tr> </table>	<b>Offen starten</b>	Im Spiel 3:3 erhält einen Punkt, wer es in die Endzone geschafft hat und den Ball dort stoppen kann.	<b>Üben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mutig in die Endzone dribbeln, freilaufen, anspielbar sein [in die Sonne] und passen</li> <li>Blume öffnen und schliessen</li> </ul>	<b>Wett-eifern</b>	Welches Team schafft es von Endzone zu Endzone ohne Ballverlust?	<p><b>Bitte wählt max. 1-2 Coachingpunkte bzw. Hinweise aus, um euer Lernziel zu erreichen:</b></p> <p>Entschlossenheit einfordern</p> <p>Finten, Rhythmuswechsel fordern</p> <p>1 gegen 1 suchen</p> <p>Übersicht coachen</p> <p>Schnelle Entscheidungen</p> <p>Nahe Ballführung</p> <p>Timing (wann mache ich den Trick)</p> <p><b>Bei jedem Coachingpunkt wichtig:</b></p> <p>Kids motivieren</p> <p>Mut zum Dribbling einfordern und loben</p> <p>Nur <b>offensiv</b> coachen</p> <p><b>Bsp für Entwicklungsfragen, um das Lernziel erreichen zu können</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie hast du das Dribbling jeweils gemacht?</li> <li>Was ist dir gut gelungen?</li> <li>Was kannst du noch besser machen?</li> <li>Warum wollen wir beidfüssig dribbeln können?</li> </ul> <p>Von 1-10; wie entschlossen war dein Dribbling?</p>
<b>Offen starten</b>	Im Spiel 3:3 erhält einen Punkt, wer es in die Endzone geschafft hat und den Ball dort stoppen kann.								
<b>Üben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mutig in die Endzone dribbeln, freilaufen, anspielbar sein [in die Sonne] und passen</li> <li>Blume öffnen und schliessen</li> </ul>								
<b>Wett-eifern</b>	Welches Team schafft es von Endzone zu Endzone ohne Ballverlust?								

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: Aniello Merola / Manual Fussball Kinder (neu) / 05.12.25

## 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

## 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 ?