

Training 12 LS 10 und LS 11 / Saison 2024_2025

Freies Spiel in Turnierform 2.0 / Vielseitigkeit / Spielen



Lernziele

- Freude – der Spieler liebt das Spiel (intrinsische Motivation)
- Biss – der Spieler will gewinnen, kann aber auch mit Niederlagen umgehen
- Unsere Spielidentität: **Löwenherz** (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 erleben	Auffangspiele Auswahl durch Ausbilderinnen und Ausbilder. Auswahl: Fangis / freies Spiel / Rollball etc. Wichtig: 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 Fussball lernen	<u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u> Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Level 1 Übung 1 - 5 Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Level 1 Übung 1 - 10 <u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u> Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Finten Level 1 Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Finten Level 1	Qualität vor Quantität Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dranbleiben. Evtl. Gruppen nach den Fähigkeiten bilden, damit kein Spieler über- oder unterfordert ist. Diese Übungen dürft ihr gerne als «Hausaufgaben» mitgeben.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung	Skizze / Beschrieb / Lernziel / Variationen	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Auswahl durch Ausbildnerteam	
30'- 45'	Fussball lernen Freies Spiel	<p>Freies Spiel in Turnierform</p> <p>1-2 Felder Funino (Fokus Orientierung und Pass) 1 Feld 3 vs 3 bis 4 vs 4 plus Torspieler auf E-Tore (Fokus Torabschluss) 1 Feld 3 vs 3 bis 4 vs 4 mit Linientore, über Linie dribbeln = Tor (Fokus Dribbling)</p> <p>Wichtig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Felder anbieten • Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Überzahl arbeiten (Joker ist schwierig in diesem Alter) • Maximum 4:4 plus TH <p>Intensität hochhalten</p>	<p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren & Loben</p> <p>Indiv. Coaching: Kinder vereinzelt rausnehmen und dem Kind «Zeit schenken»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen lernen • Loben / Motivieren <p>Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen.</p> <p>Bsp. Für individuelle Fragen an die Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist dir gut gelungen? • Was kannst du bei der Ballkontrolle verändern, damit dir der Torabschluss / die Spielfortsetzung noch besser gelingt? Warum ist dir dein Torabschluss/Pass/Dribbling gut/noch nicht so gut gelungen?

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 / FCL Spielidentität / 14.11.24

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

LÖWENHERZ

«Unser Spiel hat Wucht und Energie»

«Intensität ist nicht alles, aber ohne Intensität ist alles nichts»

Wir spielen die gesamte Zeit mit maximaler Intensität und Rhythmus

Wir sind aggressiv, entschlossen und gierig

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 ?