

Training 12 LS 10 und LS 11 / Saison 2025_2026

Dribbling 2.0 / 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 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

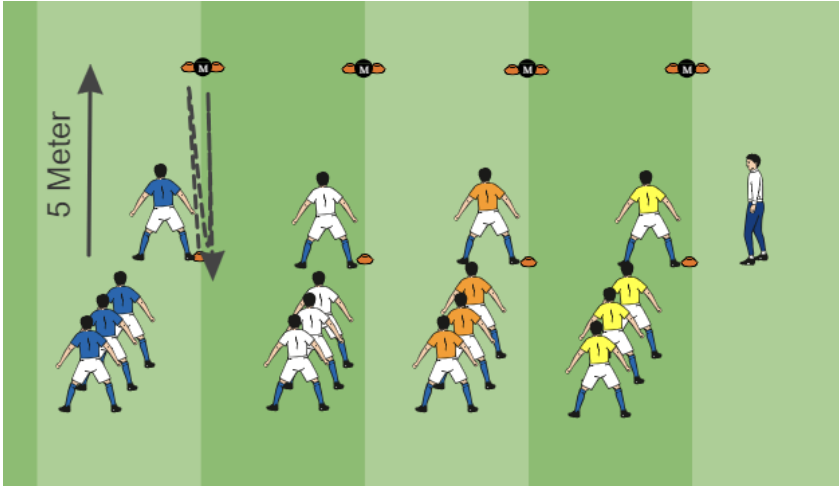
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

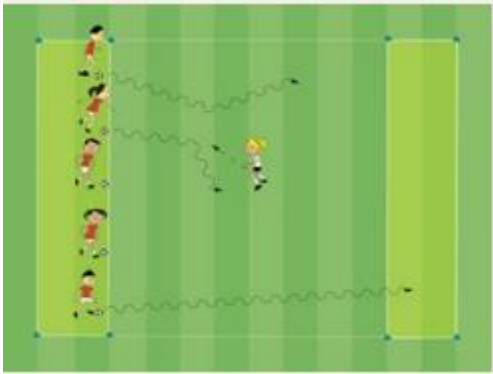
Training (ab 18 Kinder als Postentraining durchführen)

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 «Auffangsspiele» mit den Kids, so dass sie nach dem «Hallo» sagen umgehend mit spielen beginnen können.	Die Kinder lernen spielend
10'	Einstimmen Fussball lernen	<p><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Level 1 Übung 1 – 5 Kenntnisse Level 1 Übung 6-10</p> <p>Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Level 1 Übung 1 – 10 mit maximalem Tempo und Qualität</p> <p><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Finten Level 1</p> <p>Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Finten Level 1 mit maximalem Tempo und Qualität</p> <p>Bemerkung 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 dranhängen.</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 erleben	<p>Explosivität – Richtungswechsel – Pylonenwettkampf</p>  <p>Organisation 1 Hütchen und 2 Hütchen im Abstand von ca. 5 Metern aufstellen (plus flacher Markierungsteller auf Höhe 5 Meter) insgesamt so viele Felder aufbauen, dass pro Bahn max 5 Kinder sind.</p> <p>Ablauf Auf visuelles (z.B. Armheben) oder akustisches Startsignal (z.B. FCL) holen Spieler Hütchen 1, setzen es auf Starthütchen, holen Hütchen 2 und setzen es ebenfalls auf Starthütchen. Wer ist als Erstes fertig? (alle 3 Hütchen aufeinander) = 1 Punkt fürs Team.</p> <p>Pause (gemessen ab Ende 1 Durchgang): 90 Sekunden.</p> <p>Anz. Durchgänge 4-6</p> <p>Wichtig Trainer messen Pausenzeit mit Stoppuhr</p> <p>Hinweis Jene Spieler, welche als nächstes dran sind, stellen Hütchen nach Ende wieder auf. Ein flaches Hütchen hilft den Spielern, zu wissen, wo sie die Hütchen wieder hinsetzen müssen.</p>	<p>100% Geschwindigkeit, ansonsten hat es keinen Effekt</p> <p>Pausen einhalten, ansonsten hat es keinen Effekt</p>

20'- 30'	Fussball lernen Dribbling	<p>Lernziele (Auswahl)</p> <ul style="list-style-type: none">Die Kinder können den Ball beidfüssig und eng führenDie Kinder suchen mutig das 1:1, kennen passende Finten und wenden diese an <p>Über die Brücke – um eine Wache</p> <div></div> <p>Gruppengrösse 6-8 Kinder pro Feld</p> <table><tr><td>Offen starten</td><td>Die Kinder dribbeln mit ihrem Ball am verteidigenden Kind [Wache] vorbei und stoppen in der gegenüberliegenden Zone ihren Ball. Berührt die Wache den Ball eines Kindes, tauschen sie die Rollen.</td></tr><tr><td>Üben</td><td>– Den freien Raum und den richtigen Zeitpunkt für die Überquerung erkennen, anschliessend der Wache ausweichen und den Ball eng über die Brücke führen</td></tr><tr><td>Wett- eifern</td><td>Welches Kind schafft am meisten Überquerungen der Brücke, ohne gefangen zu werden?</td></tr></table>	Offen starten	Die Kinder dribbeln mit ihrem Ball am verteidigenden Kind [Wache] vorbei und stoppen in der gegenüberliegenden Zone ihren Ball. Berührt die Wache den Ball eines Kindes, tauschen sie die Rollen.	Üben	– Den freien Raum und den richtigen Zeitpunkt für die Überquerung erkennen, anschliessend der Wache ausweichen und den Ball eng über die Brücke führen	Wett- eifern	Welches Kind schafft am meisten Überquerungen der Brücke, ohne gefangen zu werden?	<p>Bitte wählt max. 1-2 Coachingpunkte bzw. Hinweise aus, um euer Lernziel zu erreichen:</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>Bei jedem Coachingpunkt wichtig:</p> <p>Kids motivieren</p> <p>Mut zum Dribbling einfordern und loben</p> <p>Nur offensiv coachen</p> <p>Bsp für Entwicklungsfragen, um das Lernziel erreichen zu können</p> <ul style="list-style-type: none">Wie hast du das Dribbling jeweils gemacht?Was ist dir gut gelungen?Was kannst du noch besser machen?Warum wollen wir beidfüssig dribbeln können? <p>Von 1-10; wie entschlossen war dein Dribbling?</p>
Offen starten	Die Kinder dribbeln mit ihrem Ball am verteidigenden Kind [Wache] vorbei und stoppen in der gegenüberliegenden Zone ihren Ball. Berührt die Wache den Ball eines Kindes, tauschen sie die Rollen.								
Üben	– Den freien Raum und den richtigen Zeitpunkt für die Überquerung erkennen, anschliessend der Wache ausweichen und den Ball eng über die Brücke führen								
Wett- eifern	Welches Kind schafft am meisten Überquerungen der Brücke, ohne gefangen zu werden?								

20'	Kleine Spiele Fussball leben/spielen	Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!) Funino 3:3 bis 4:4 (max. 4:4) Mehrere Felder aufbauen Bei ungerader Zahl mit Überzahl (kein Joker) spielen.	Ziele 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/ Manual Fussball Kinder (neu) / Übungssammlung FCL FE TIS / 23.01.26

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 ?