

# 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 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

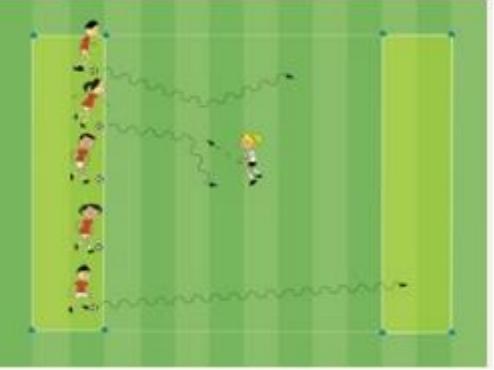
## Training (ab 18 Kinder als Postentraining durchführen)

### 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 Rückrunde</b> Beherrschung Level 1 Übung 1 – 5 Kenntnisse Level 1 Übung 6-10</p> <p><b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Level 1 Übung 1 – 10 mit maximalem Tempo und Qualität</p> <p><b>Finten (ca. 4-6 Minuten)</b></p> <p><b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Finten Level 1</p> <p><b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Finten Level 1 mit maximalem Tempo und Qualität</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  <b>Fussball erleben</b>	<p><b>Explosivität – Richtungswechsel – Pylonenwettkampf</b></p> <p><b>Organisation</b> 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><b>Ablauf</b> Auf visuelles (z.B. Armheben) oder aktustisches 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><b>Pause</b> (gemessen ab Ende 1 Durchgang): 90 Sekunden.</p> <p><b>Anz. Durchgänge</b> 4-6</p> <p><b>Wichtig</b> Trainer messen Pausenzeit mit Stoppuhr</p> <p><b>Hinweis</b> 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'	<b>Fussball lernen</b> <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>Über die Brücke – um eine Wache</b></p>  <p><b>Gruppengrösse</b> 6-8 Kinder pro Feld</p> <table border="1" data-bbox="489 732 1230 1092"> <tbody> <tr> <td data-bbox="489 732 624 854"><b>Offen starten</b></td><td data-bbox="624 732 1230 854">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 data-bbox="489 854 624 976"><b>Üben</b></td><td data-bbox="624 854 1230 976">- 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 data-bbox="489 976 624 1092"><b>Wett-eifern</b></td><td data-bbox="624 976 1230 1092">Welches Kind schafft am meisten Überquerungen der Brücke, ohne gefangen zu werden?</td></tr> </tbody> </table>	<b>Offen starten</b>	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.	<b>Üben</b>	- Den freien Raum und den richtigen Zeitpunkt für die Überquerung erkennen, anschliessend der Wache ausweichen und den Ball eng über die Brücke führen	<b>Wett-eifern</b>	Welches Kind schafft am meisten Überquerungen der Brücke, ohne gefangen zu werden?	<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>	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.								
<b>Üben</b>	- Den freien Raum und den richtigen Zeitpunkt für die Überquerung erkennen, anschliessend der Wache ausweichen und den Ball eng über die Brücke führen								
<b>Wett-eifern</b>	Welches Kind schafft am meisten Überquerungen der Brücke, ohne gefangen zu werden?								

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/ 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

## 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 ?