



### **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 Ausbilders misst man anhand der individuellen Entwicklung jedes Spielers!»**

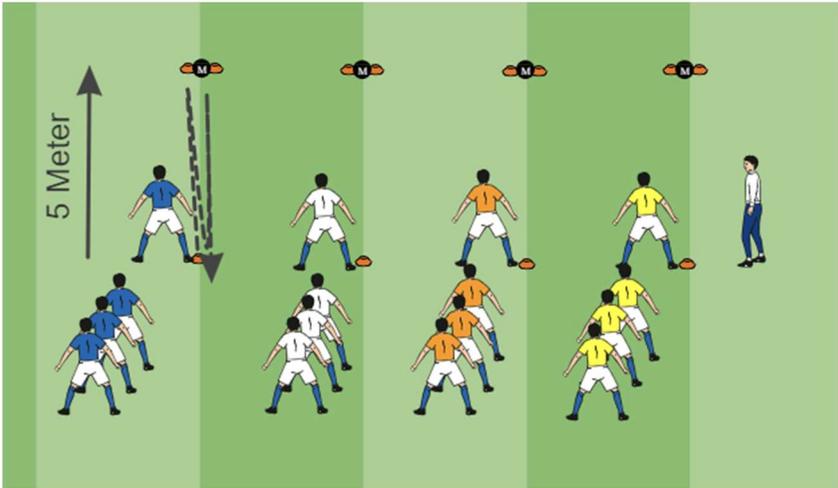
### **Material**

- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

## EINLEITUNG

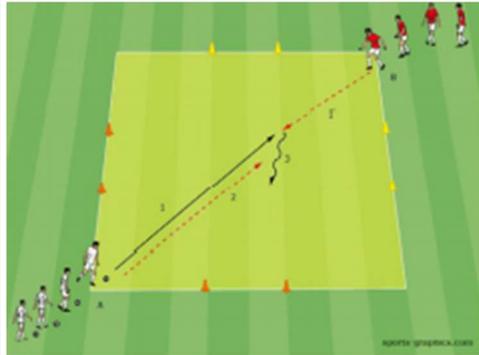
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.	
10'	«Auffangspiele» Fussball <b>erleben</b>	<p>Den Kindern stehen vor dem Training mehrere Felder zur Verfügung. Sobald die ersten Kinder erscheinen, spielen sie frei auf den vorbereiteten Felder entweder <b>Handball</b>, <b>Rollball</b> oder <b>3:3</b>. Auswahl durch die Ausbilder.</p> <p><b>Wichtig:</b> Die Kinder dürfen erst auf den Platz, wenn ein Ausbilder vor Ort ist.</p> <p>Sind es aktive und tolle Spiele dürft ihr es entweder noch länger spielen lassen (Begrüssung &amp; Ritual aufschieben) oder kurz eine Begrüssung machen und nachher nochmals 3-10' spielen lassen. Somit ist der Zeitaufwand wie folgt: 5-15' vor dem Training (für alle, die schon vor Ort sind) 5-10' zum Trainingsstart. Entweder vor oder nach der Begrüssung.</p> <p>Anschliessend gehen wir ins Ballhandling. Auch hier ist wichtig, dass wir dies spielerisch gestalten und nicht «stur» die Übungen durchziehen.</p>	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 Rückrunde</b> Beherrschung Übung 1 – 5 Kenntnisse Übung 6 – 9</p> <p><b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Übung 1 – 9</p> <p><b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Kenntnisse Finten 1 – 8 Beherrschung Finten 1 – 4</p> <p><b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Finten 1 – 10</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 dürft ihr gerne als «Hausaufgaben» mitgeben.</p>

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<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 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><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>

Team in zwei Gruppen einteilen und gleichzeitig Übung 1 und 2 üben.

**Übung 1 - Dribbling mit «Torabschluss» à 15 Minuten**



Weiss spielt Rot an, welcher mit einem Dribbling durch eines der beiden orangen Tore laufen muss. Erobert weiss den Ball, kann er dieselbe Aktion auf die gelben Tore durchführen.

Feldgrösse 15 x 15 m

**Übung 2 - 15 Minuten (mehrere Felder aufstellen)**

**"Ballack"**

1. 1:1 / 2:2, verschiedene Spielsituationen:  
Angreifen und Torerfolg suchen

**Organisation:**

1 (2) Vierecke von 15 bis 20m  
Gruppe à 6-8 Spielern

**Ablauf:**

1:1/2:2 auf 4 Tore, welche auf der Linie oder in den Ecken des Spielfeldes gesetzt werden.

**Varianten:**

Anzahl Balkkontakte, Feldgrösse, auf normale Tore und Torhüter, Tore direkt, Umschalten von 1:1 auf 2:2 auf Kommando (Signal)

**Coaching:**

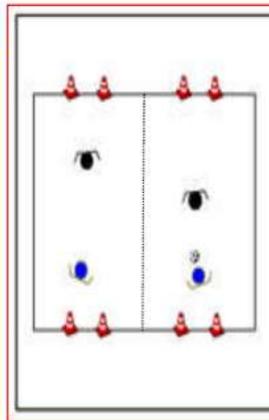
TA> Versuchen den Gegner auszuspielen und den Abschluss suchen; Gegner fixieren, Doppelpass suchen, Hinterlaufen

TE> Dribbling / Finten, "versteckter" Pass

ME> Mut z. Risiko, Selbstvertrauen, Aggressivität

KO> Explosivität, Schnelligkeit, Beschleunigung,

Rhythmuswechsel



**Bitte wählt 1-2 Coachingpunkte aus und fokussiert euch nur auf diese Punkte:**

Entschlossenheit einfordern

Finten, Rhythmuswechsel fordern

1 gegen 1 suchen

Übersicht coachen

Schnelle Entscheidungen

Nahe Ballführung

Timing (wann mache ich den Trick)

**Bei jedem Coachingpunkt wichtig:**

Kids motivieren

Mut zum Dribbling einfordern und loben

Nur **offensiv** coachen

**ACHTUNG:** Übersicht – Zusammenstösse

20'	Kleine Spiele  Fussball <b>leben/spielen</b>	<b>Funino freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!)</b>  3:3 oder <u>maximum</u> 4:4 (mehrere Felder aufbauen)	<b>Ziele:</b>  Kids spielen lassen  Kein Coaching bzw. Spielfluss garantieren  Motivieren / Loben (vor allem den Mut zum Dribbling)
-----	---	---	---

## 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 Footeco / SFV / 19.01.24