

Training 13 LS 10 und LS 11 / Saison 2025_2026

Pass & Mitnahme 2.0 / Vielseitigkeit / Spielen



Lernziele

- Die Kinder können den Ball kontrollieren und erfolgreich den ersten Ballkontakt in den freien Raum ausführen.
- Die Kinder spielen einen präzisen und entsprechend dosierten Pass zum Mitspieler.
- Unsere Spielidentität: **LÖWENSTOLZ** (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

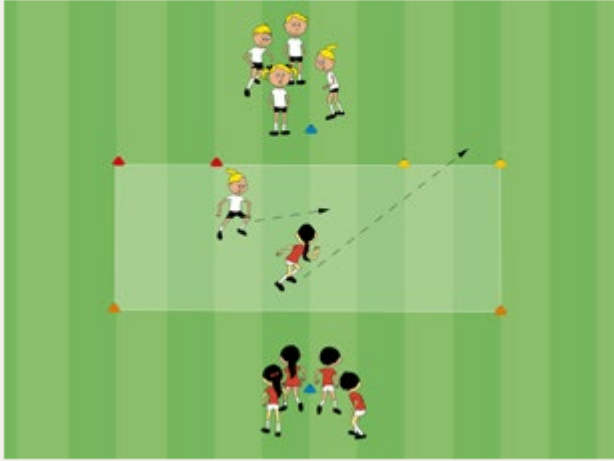
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

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, direkt starten können.	Die Kinder lernen spielend
10'	Einstimmen Fussball lernen	<u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u> Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Level 1 Übung 1 – 5 Kenntnisse Level 1 Übung 6-10 Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Level 1 Übung 1 – 10 mit maximalem Tempo und Qualität <u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u> Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Finten Level 1 Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Finten Level 1 mit maximalem Tempo und Qualität Bemerkung Braucht jemand weitere Übungen? Gerne dürft ihr euch bei mir melden.	Qualität vor Quantität Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dranhängen. Evtl. Gruppen nach den Fähigkeiten bilden, damit kein Spieler über- oder unterfordert ist. Diese Übungen dürft ihr gerne als «Lernchallenge» mitgeben.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung	Skizze / Beschrieb / Lernziel / Variationen	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Jäger und Hase  Offen starten «Jäger» und «Hase» stehen einander gegenüber. Auf ein Signal hin startet der Hase in die markierte Jagdzone. Gleichzeitig rennt der Jäger los. Je nach Verhalten des Jägers entscheidet sich der Hase, durch das rote oder das gelbe Tor zu sprinten. Der Jäger versucht dabei, den Hasen mit den Händen abzufangen/zu berühren. Danach erfolgt ein Rollenwechsel. Üben – Mit einer überraschenden Körpertäuschung den Jäger überlisten und durchs Tor sprinten Wett-eifern Welche Hasen erzielen am meisten Punkte? Wie viele Läufe gelingen, ohne gefangen zu werden? Welcher Jäger schlägt fünf Hasen?	G F E

Trainingsformen «Vielseitigkeit erleben»

Hier sind noch weitere Ideen des SFV, die ihr anwenden könnt

<https://www.football.ch/sfv/kinder-und-schulfussball/trainerbox/videos-good-practice/trainingsformen-zum-hauptteil-vielseitigkeit-erleben.aspx>

20'-30'	Fussball lernen Passen Offen starten Üben Wetteifern	Lernziele (1-3 Lernziele wählen) - Die Kinder können den Ball kontrollieren und erfolgreich den ersten Ballkontakt in den freien Raum ausführen. - Die Kinder spielen einen präzisen und entsprechend dosierten Pass zum Mitspieler. - Die Kinder können sich freilaufen und anbieten (Sonne scheint dich an). - Die Kinder können Breite und Tiefe schaffen (Blume öffnet sich bei eigenem Ballbesitz) Tigerball – mit Zone Unter folgendem Link auf «zu den Good-Practice-Videos» klicken: https://www.football.ch/sfv/kinder-und-schulfussball/trainerbox/Videos-Good-Practice/Trainingsformen-zum-Hauptteil-Fussball-spielen-lernen-Dribbling.aspx <table><tr><td></td><td>Offen starten</td><td>Zwei Kinder befinden sich je in einer Zone und passen sich gegenseitig den Ball flach zu. Der Tiger versucht, die Pässe zu unterbinden. Gelingt es, tauschen Tiger und passgebendes Kind die Rolle.</td></tr><tr><td></td><td>Üben</td><td>– Geschickt im Rücken des Tigers freilaufen (aus dem Schatten in die Sonne) und präzise passen</td></tr><tr><td></td><td>Wett-eifern</td><td>Gelingen die Pässe am Tiger vorbei und die Ballannahme in der Zone?</td></tr></table>		Offen starten	Zwei Kinder befinden sich je in einer Zone und passen sich gegenseitig den Ball flach zu. Der Tiger versucht, die Pässe zu unterbinden. Gelingt es, tauschen Tiger und passgebendes Kind die Rolle.		Üben	– Geschickt im Rücken des Tigers freilaufen (aus dem Schatten in die Sonne) und präzise passen		Wett-eifern	Gelingen die Pässe am Tiger vorbei und die Ballannahme in der Zone?	Bitte wählt max. 1-2 Coachingpunkte bzw. Hinweise aus, um euer Lernziel zu erreichen: Flachpass Flach / Dosiert / genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen) Pass aus der Bewegung raus (nie stehend) Ballmitnahme Offensiver Fuss Offene Körperhaltung Individuelles Coaching Konzentriert euch auf ein bis zwei Coachingpunkte. Teilt dies auch den Kids mit, dann wissen sie, worauf sie achten müssen. Bei Fehlern nicht den Trainingsfluss unterbrechen, sondern indiv. mit den Kinder den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten. Individuelle Fragen an die Kinder - Was kannst du tun, damit deine Pässe noch präziser ankommen? - Wie gelingt es dir, den Ball noch besser zu kontrollieren und in den freien Raum mitzunehmen?
	Offen starten	Zwei Kinder befinden sich je in einer Zone und passen sich gegenseitig den Ball flach zu. Der Tiger versucht, die Pässe zu unterbinden. Gelingt es, tauschen Tiger und passgebendes Kind die Rolle.										
	Üben	– Geschickt im Rücken des Tigers freilaufen (aus dem Schatten in die Sonne) und präzise passen										
	Wett-eifern	Gelingen die Pässe am Tiger vorbei und die Ballannahme in der Zone?										
20'	Kleine Spiele Fussball leben/spielen	Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!) Funino 3:3 bis 4:4 (max. 4:4) Variante; Tore kann man erzielen, indem man in der Endzone den Pass annehmen kann.	Ziele Kids spielen lassen - Kein Coaching bzw. Spielfluss garantieren Motivieren Loben									

		Mehrere Felder aufbauen Bei ungerader Zahl mit Überzahl (kein Joker) spielen.	
--	--	--	--

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) / 20.02.26

UNSERE SPIELIDENTITÄT



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

LÖWENSTOLZ

«Wir spielen frech, mit Biss, selbstbewusst und mit Stolz»

«Zeige jeden Tag die beste Version von Dir!»

Wir sind mutig und bleiben es auch nach dem Fehler

Wir trainieren fokussiert, um uns jeden Tag zu verbessern

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 ?