



### **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!»**

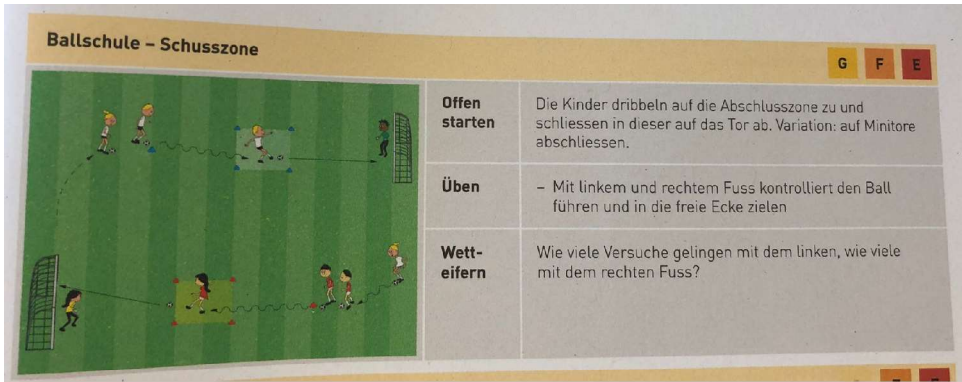
### **Material**

- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

## 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 <b>erleben</b>	<p><b>Kreisfangen</b></p> <p>Ablauf gemäss Link:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2VQK8sv3rqc">https://www.youtube.com/watch?v=2VQK8sv3rqc</a></p> <p><b>Teamgrössen</b></p> <p>Maximum 8er Gruppen</p>	<p>100% Geschwindigkeit</p> <p>Freude</p> <p>Teamwork</p>
30'	Fussball <b>lernen</b>	<p><b>Ballschule – Schusszone</b></p>  <p><b>Gruppengrösse</b></p> <p>Maximum 8 Kinder pro Posten</p>	<p><b>Ziele / Fokus:</b></p> <p>Technik/Präzision vor Kraft</p> <p>Position Standbein</p> <p>Fussgelenk fixieren</p> <p>Mental: Überzeugung / Tor erzielen wollen / Freude am Torabschluss</p> <p>Konzentriert euch auf <b>ein bis zwei</b> Coachingpunkte. Bei Fehlern nicht den Trainingsfluss unterbrechen, sondern indiv. mit den Kinder den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten</p> <p><b>Variation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vollspann oder Innenseite</li> <li>- Hoch oder flach</li> <li>- Schwierigkeit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Gegner wie in der Übung beschrieben</li> <li>• Abschlusszone vergrössern/verkleinern</li> <li>• mit passiven Gegner</li> <li>• mit aktivem Gegner</li> <li>• oder ein Trick einfordern</li> </ul> </li> </ul> <p>Fokus bleibt aber immer der Torabschluss</p>

20'	Kleine Spiele  Fussball <b>leben/spielen</b>	<b>Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!)</b>  Freies Spiel auf E-Tore (um den Abschluss zu fördern)  3:3 oder <u>maximum</u> 4:4 + 2 Torhüter (jeder geht mal ins Tor) auf dem Feld (mehrere Felder aufbauen)  Jeder Spieler muss viele Ballberührungen/Abschlüsse machen können.	<b>Ziele:</b>  Kids spielen lassen - Kein Coaching bzw. Spielfluss garantieren  Motivieren  Loben (vor allem Abschlussversuche)
-----	---	--	---

## 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 / Manual Fussball Kinder (neu) / 26.01.24