

Training 16 LS 10 und LS 11 / Saison 2025_2026

Dribbling / 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

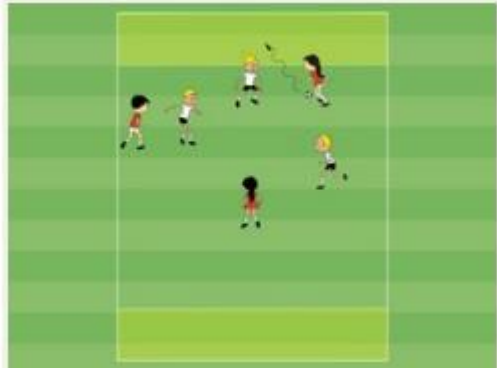
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

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	<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	Auswahl durch Ausbildnerteam https://tool.jugendundsport.ch/modules/63b5398d66ce1211003d8cc3?lang=de							
20'-30'	Fussball lernen Dribbling	<p>Lernziele (Auswahl)</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder können den Ball beidfüssig und eng führen Die Kinder suchen mutig das 1:1, kennen passende Finten und wenden diese an <p>In die Endzone</p>  <p>Gruppengrösse 6-8 Kinder pro Feld</p> <table border="1" data-bbox="488 1082 1225 1461"> <tbody> <tr> <td>Offen starten</td> <td>Im Spiel 3:3 erhält einen Punkt, wer es in die Endzone geschafft hat und den Ball dort stoppen kann.</td> </tr> <tr> <td>Üben</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Mutig in die Endzone dribbeln, freilaufen, anspielbar sein (in die Sonne) und passen Blume öffnen und schliessen </td> </tr> <tr> <td>Wett-eifern</td> <td>Welches Team schafft es von Endzone zu Endzone ohne Ballverlust?</td> </tr> </tbody> </table>	Offen starten	Im Spiel 3:3 erhält einen Punkt, wer es in die Endzone geschafft hat und den Ball dort stoppen kann.	Üben	<ul style="list-style-type: none"> Mutig in die Endzone dribbeln, freilaufen, anspielbar sein (in die Sonne) und passen Blume öffnen und schliessen 	Wett-eifern	Welches Team schafft es von Endzone zu Endzone ohne Ballverlust?	<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>
Offen starten	Im Spiel 3:3 erhält einen Punkt, wer es in die Endzone geschafft hat und den Ball dort stoppen kann.								
Üben	<ul style="list-style-type: none"> Mutig in die Endzone dribbeln, freilaufen, anspielbar sein (in die Sonne) und passen Blume öffnen und schliessen 								
Wett-eifern	Welches Team schafft es von Endzone zu Endzone ohne Ballverlust?								

		<p><u>Oder 1 vs. 1 - Verschiedene Spielformen</u></p> <p>Organisation: Feldgröße ca. 12 - 15 x 8 - 12 Meter Material Hütchen, Funinotore, Kegel, Ringe Anzahl Spieler 1-2 Spieler pro Mannschaft Dauer 15 - 20 Minuten</p> <p>Varianten: 1. Mit dem Ball in die Zone dribbeln 2. Abschluss auf ein Minitor 3. Mit dem Ball in den Reifen dribbeln 4. Die Kegeltore von hinten durchdribbeln 5. 2 vs. 2 Hand in Hand auf Stangen Tore spielen 6. Kegel umschießen</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>
20'	Kleine Spiele Fussball leben/spielen	<p>Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!)</p> <p>Funino 3:3 bis 4:4 (max. 4:4)</p> <p>Mehrere Felder aufbauen</p> <p>Bei ungerader Zahl mit Überzahl (kein Joker) spielen.</p>	<p>Ziele</p> <p>Kids spielen lassen - Kein Coaching bzw. Spielfluss garantieren</p> <p>Motivieren</p> <p>Loben</p>	

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) / 17.04.26

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