

# Training 18 LS 10 und LS 11 / Saison 2025\_2026

## Torabschluss 1.0 / Vielseitigkeit / Spielen



### Lernziele

- Die Kinder können den Ball beidfüssig präzise aufs Tor schiessen.
- Die Kinder bereiten mit der Ballkontrolle den Torabschluss gezielt vor und schiessen effizient ab.
- Der Torspieler kann den Ball festhalten und spielt aktiv mit.
- Unsere Spielidentität: **LÖWENSTOLZ / LÖWENRUDEL / LÖWENHERZ** (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

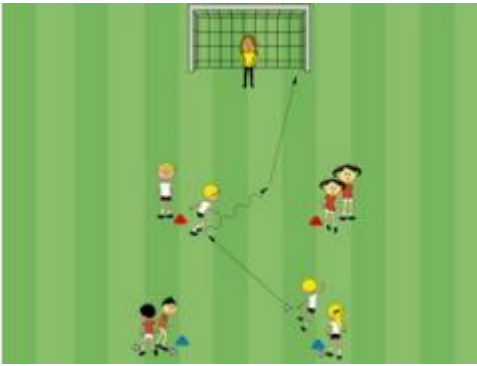
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

## 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 <b>erleben</b>	Auffangspiele Auswahl durch Ausbilderinnen und Ausbilder. Auswahl: Fangis / freies Spiel / Rollball etc. <b>Wichtig:</b> erarbeitet das Thema «Auffangsspiele» mit den Kids, so dass sie nach dem «Hallo» sagen direkt starten können.	Die Kinder lernen spielend
10'	Einstimmen Fussball <b>lernen</b>	<b><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></b>  <b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Level 1 Übung 1 – 5 Kenntnisse Level 1 Übung 6-10  <b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Level 1 Übung 1 – 10 mit maximalem Tempo und Qualität  <b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b>  <b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Finten Level 1  <b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Finten Level 1 mit maximalem Tempo und Qualität  <b>Bemerkung</b> 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 dranbleiben.  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 <b>erleben</b>	<b>Auswahl durch Ausbildner</b>							
20'-30'	Fussball <b>lernen</b> <b>Torabschluss</b>	<p><b>Lernziele (Auswahl)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder können den Ball beidfüssig präzise aufs Tor schiessen.</li> <li>Die Kinder bereiten mit der Ballkontrolle den Torabschluss gezielt vor und schiessen effizient ab.</li> <li>Der Torspieler kann den Ball festhalten und spielt aktiv mit.</li> </ul> <p><b>Ballschule – Ballmitnahme und Abschluss</b></p>  <p><b>Bemerkungen</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>• 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> <p>Mehrere Felder aufbauen.</p> <table border="1" data-bbox="488 1056 1240 1433"> <tr> <td><b>Offen starten</b></td> <td>Nach einem diagonalen Pass nimmt ein Kind den Ball nach vorne mit und schliesst möglichst mit dem zweiten Ballkontakt ab. Danach holt es den Ball und schliesst beim Start an. Variation: Das Kind lässt den Ball prallen und sucht den Abschluss frontal.</td> </tr> <tr> <td><b>Üben</b></td> <td>- Ball kontrolliert nach vorne mitnehmen - Vor dem Schiessen freie Ecke erkennen (Foto vom Tor) und dorthin zielen</td> </tr> <tr> <td><b>Wett-eifern</b></td> <td>Gelingt nach jedem zweiten Versuch ein fehlerfreier und erfolgreicher Torabschluss?</td> </tr> </table>	<b>Offen starten</b>	Nach einem diagonalen Pass nimmt ein Kind den Ball nach vorne mit und schliesst möglichst mit dem zweiten Ballkontakt ab. Danach holt es den Ball und schliesst beim Start an. Variation: Das Kind lässt den Ball prallen und sucht den Abschluss frontal.	<b>Üben</b>	- Ball kontrolliert nach vorne mitnehmen - Vor dem Schiessen freie Ecke erkennen (Foto vom Tor) und dorthin zielen	<b>Wett-eifern</b>	Gelingt nach jedem zweiten Versuch ein fehlerfreier und erfolgreicher Torabschluss?	<p><b>Bitte wählt max. 1-2 Coachingpunkte bzw. Hinweise aus, um euer Lernziel zu erreichen:</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 Kindern den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten</p> <p><b>Individuelle Fragen an die Kinder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was kannst du bei der Ballkontrolle verändern, damit dir der Torabschluss noch besser gelingt?</li> <li>Warum ist dir dein Torabschluss gut/noch nicht so gut gelungen?</li> </ul>
<b>Offen starten</b>	Nach einem diagonalen Pass nimmt ein Kind den Ball nach vorne mit und schliesst möglichst mit dem zweiten Ballkontakt ab. Danach holt es den Ball und schliesst beim Start an. Variation: Das Kind lässt den Ball prallen und sucht den Abschluss frontal.								
<b>Üben</b>	- Ball kontrolliert nach vorne mitnehmen - Vor dem Schiessen freie Ecke erkennen (Foto vom Tor) und dorthin zielen								
<b>Wett-eifern</b>	Gelingt nach jedem zweiten Versuch ein fehlerfreier und erfolgreicher Torabschluss?								

20'	Kleine Spiele  Fussball <b>leben/spielen</b>	<b>Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!)</b>  Freies Spiel <u>maximum</u> 4:4 auf E-Tore (Abschlüsse ermöglichen)  Mehrere Felder aufbauen  Bei ungerader Zahl mit Überzahl (kein Joker) spielen.	<b>Ziele</b>  Kids spielen lassen - Kein Coaching bzw. Spielfluss garantieren  Motivieren  Loben - Torabschlüsse
-----	---	--	--

## 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) / 18.05.26

## 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



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

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

# LÖWENHERZ

**«Unser Spiel hat Wucht und Energie»**

**«Intensität ist nicht alles, aber ohne Intensität ist alles nichts»**

Wir spielen die gesamte Zeit mit maximaler Intensität und Rhythmus

Wir sind aggressiv, entschlossen und gierig

## 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 ?