



### **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)
- 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

**«Den Erfolg des Ausbildners misst man anhand der individuellen Entwicklung jedes Spielers!»**

### **Material**

- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr (!)

## EINLEITUNG

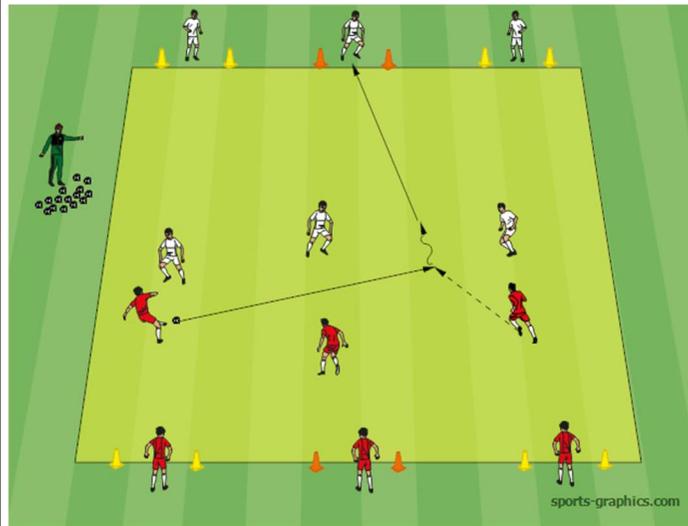
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.	
10'	«Auffangspiele»  Fussball <b>erleben</b>	<p>Den Kindern steht vor dem Training mindestens ein Kleinfeld zur Verfügung. Sobald die ersten Kinder auf dem Feld erscheinen, spielen sie frei auf dem vorbereiteten Kleinfeld (dieses Feld kann auch von den Kids vorbereitet werden). Vom eins gegen null bis zum vier gegen vier. Sind acht Kinder auf dem Feld am Spielen, schickst du die weiteren Kinder in das nächste Kleinfeld. (nie mit Joker, sondern mit Überzahl arbeiten).</p> <p><b>Wichtig:</b> Die Kinder dürfen erst auf den Platz, wenn ein Ausbilder vor Ort ist.</p> <p>Ist es ein aktives und tolles Spiel, dürft ihr es entweder noch länger spielen lassen (Begrüssung aufschieben) oder kurz eine Begrüssung machen und 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>Bevor ihr mit den Finten &amp; Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 1-2 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.</p> <p><b><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 5</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 10</p> <p><b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Finten 1-8</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Finten 1-8</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>«Gepard-Sprint-Wettbewerb»</b></p> <p>Der Gepard kann bis zu 130 km/h rennen. Haben wir einen Gepard in der Löwenschule? 😊</p> <p>Wettkampf, 1:1 -&gt; Wer ist schneller und gewinnt? Jedesmal ein neuer Gegner.</p> <p>Sprint: 100% vom Start bis Ende - <b>ohne</b> Ball, dafür mit 100% Energie!</p> <p><u>Durchgang 1</u></p> <p>6 Sprints à 5m -&gt; zwischendrin IMMER mind. 30'' Pausen bis zum nächsten Sprint</p> <p>Nach diesen 6 Sprints 3 Minuten jonglieren</p> <p><u>Durchgang 2</u></p> <p>2 Sprints à 15m -&gt; zwischendrin mind. 45'' Pause</p> <p>Nach diesen 2 Sprints 2 Minuten jonglieren</p>	

30' Fussball lernen

### 3 gegen 3 mit 6 Zielspielern in den kleinen Toren



#### 5' Fussball spielen – kein Coaching:

Jedes Team hat einen Ball und versucht, spielerisch von einer Seite auf die andere zu kommen. Anschliessend die Zielspieler anspielen und die Positionen wechseln. Ohne Coaching. Die Kinder sollen kreativ sein. Alles ist erlaubt, auch mit den Händen (Handball).

#### 15' Fussball lernen – aktives Coaching:

Jedes Team hat einen Ball und versucht, spielerisch von einer Seite auf die andere zu kommen. Anschliessend die Zielspieler anspielen und die Positionen wechseln. Aktives Coaching.

#### 10' Wettkampf:

Team in Ballbesitz versucht, Zielspieler des gegnerischen Teams anzuspielen. Sobald dies gelingt, spielen die drei Zielspieler, die angespielt wurden (weiss), gegen die drei roten Spieler.

#### Spielfeldgrösse / Anzahl Spieler

Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel

Beispiel: 35 m x 25 m

12 Feldspieler

#### 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.

#### Variation Minus

Entweder Pass durch Tore spielen oder mit Ball am Fuss über die Linie laufen

#### Variation Plus

Die Spieler in Ballbesitz müssen mit dem Ball am Fuss in die neutrale Zone laufen

20'	Kleine Spiele Fussball <b>leben/spielen</b>	Funino auf mehreren Feldern <a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a>	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren / Loben (vorallem großartige Pässe oder Mitahmen)
-----	--	--	--

## 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 / clubcorner.ch / <https://fussball.training.app/de/exercises> / 01.09.23