



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

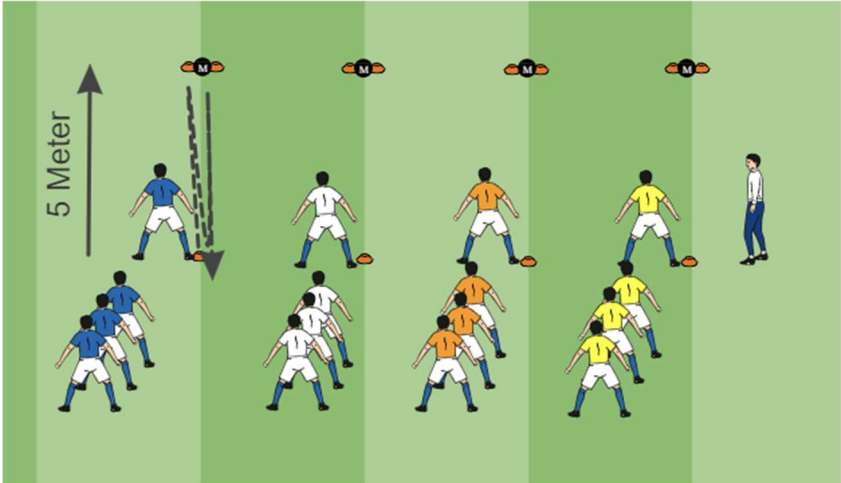
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung	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	<p>Den Kindern stehen vor dem Training mehrere Felder zur Verfügung. Sobald die ersten Kinder erscheinen, spielen sie frei auf den vorbereiteten Felder Feuerball. (Nur «offen starten» ohne Üben/Wetteifern)</p> <div data-bbox="577 406 1787 778" data-label="Complex-Block"> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Feuerball (Tupfball)</th> <th>G</th> <th>F</th> <th>E</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">  </td> <td>Offen starten</td> <td colspan="3">Ein Dreierteam pro Viereck und ein Eisbär des anderen Teams stellen sich auf. Das Dreierteam spielt sich den Ball (Feuerball) mit den Händen so zu, dass sie den Eisbären mit dem Ball berühren/abtupfen (nicht abschiessen) können. Dafür erhalten sie einen Punkt. Die Kinder dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.</td> </tr> <tr> <td>Üben</td> <td colspan="3">– Mit raschem Zusammenspiel und Kooperation den Eisbären in die Ecke drängen</td> </tr> <tr> <td>Wetteifern</td> <td colspan="3">Welches Team erzielt mehr Punkte? Welcher Eisbär kann sich freilaufen?</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>Wichtig: 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 & 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>	Feuerball (Tupfball)		G	F	E		Offen starten	Ein Dreierteam pro Viereck und ein Eisbär des anderen Teams stellen sich auf. Das Dreierteam spielt sich den Ball (Feuerball) mit den Händen so zu, dass sie den Eisbären mit dem Ball berühren/abtupfen (nicht abschiessen) können. Dafür erhalten sie einen Punkt. Die Kinder dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.			Üben	– Mit raschem Zusammenspiel und Kooperation den Eisbären in die Ecke drängen			Wetteifern	Welches Team erzielt mehr Punkte? Welcher Eisbär kann sich freilaufen?			Die Kinder lernen spielend
Feuerball (Tupfball)		G	F	E																	
	Offen starten	Ein Dreierteam pro Viereck und ein Eisbär des anderen Teams stellen sich auf. Das Dreierteam spielt sich den Ball (Feuerball) mit den Händen so zu, dass sie den Eisbären mit dem Ball berühren/abtupfen (nicht abschiessen) können. Dafür erhalten sie einen Punkt. Die Kinder dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.																			
	Üben	– Mit raschem Zusammenspiel und Kooperation den Eisbären in die Ecke drängen																			
	Wetteifern	Welches Team erzielt mehr Punkte? Welcher Eisbär kann sich freilaufen?																			

10'	Einstimmen Fussball lernen	<p><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Übung 1 – 5 Kenntnisse Übung 6 – 9</p> <p>Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Übung 1 – 9</p> <p><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Rückrunde Kenntnisse Finten 1 – 8 Beherrschung Finten 1 – 4</p> <p>Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Finten 1 – 10</p>	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 «Hausaufgaben» mitgeben.
-----	--	---	---

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung	Skizze / Beschrieb / Ziel	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben Explosivität	<p>Explosivität – Richtungswechsel - Pylonenwettkampf</p>  <p>Organisation 1 Hütchen und 2 Hütchen im Abstand von ca. 5 Metern aufstellen (plus flacher Markierungsteller auf Höhe 5 Meter) insgesamt so viele Felder aufbauen, dass pro Bahn max 5 Kinder sind.</p> <p>Ablauf Auf visuelles (z.B. Armheben) oder akustisches Startsignal (z.B. FCL) holen Spieler Hütchen 1, setzen es auf Starthütchen, holen Hütchen 2 und setzen es ebenfalls auf Starthütchen. Wer ist als Erstes fertig? (alle 3 Hütchen aufeinander) = 1 Punkt fürs Team.</p> <p>Pause (gemessen ab Ende 1 Durchgang): 90 Sekunden.</p> <p>Anz. Durchgänge 4-6</p> <p>Wichtig Trainer messen Pausenzeit mit Stoppuhr</p> <p>Hinweis Jene Spieler, welche als nächstes dran sind, stellen Hütchen nach Ende wieder auf. Ein flaches Hütchen hilft den Spielern, zu wissen, wo sie die Hütchen wieder hinsetzen müssen.</p>	100% Geschwindigkeit, ansonsten hat es keinen Effekt Pausen einhalten, ansonsten hat es keinen Effekt

20' Fussball lernen
Dribbling

Ziele

- Die Kinder können den Ball beidfüssig und eng führen
- Die Kinder suchen mutig das 1:1, kennen passende Finten und wenden diese an

Team in zwei Gruppen einteilen und gleichzeitig Übung 1 und 2 üben.

Übung 1 - Dribbling mit «Torabschluss» à 10 Minuten



Weiss spielt Rot an, welcher mit einem Dribbling durch eines der beiden orangen Tore laufen muss. Erobert weiss den Ball, kann er dieselbe Aktion auf die gelben Tore durchführen.

Feldgrösse 15 x 15 m

Übung 2 - 10 Minuten (mehrere Felder aufstellen)

In die Endzone G F E

	Offen starten	Im Spiel 3:3 erhält einen Punkt, wer es in die Endzone geschafft hat und den Ball dort stoppen kann.
	Üben	- 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?

Ohne Joker, falls es «übrige» Spieler hat mit Überzahl arbeiten.

Bitte wählt 1-2 Coachingpunkte aus und fokussiert euch nur auf diese Punkte:

Entschlossenheit einfordern

Finten, Rhythmuswechsel fordern

1 gegen 1 suchen

Übersicht coachen

Schnelle Entscheidungen

Nahe Ballführung

Timing (wann mache ich den Trick)

Bei jedem Coachingpunkt wichtig:

Kids motivieren

Mut zum Dribbling einfordern und loben

Nur **offensiv** coachen

ACHTUNG: Übersicht – Zusammenstösse

Individuelle Fragen an die Kinder

- Wie hast du das Dribbling jeweils gemacht?
- Was ist dir gut gelungen?
- Was kannst du noch besser machen?

20'	Kleine Spiele Fussball leben/spielen	Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!) Freies Spiel Funino 3:3 oder <u>maximum</u> 4:4 (mehrere Felder aufbauen) Bei ungerader Zahl mit Überzahl (kein Joker) spielen.	Ziele: Kids spielen lassen - Kein Coaching bzw. Spielfluss garantieren Motivieren Loben
-----	---	--	--

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) / 13.04.2024