

Training 29 LS 10 und LS 11 / Saison 2023_2024

Dribbling / Ringen & Raufen / Spielen



Lernziele (Auswahl)

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

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!»

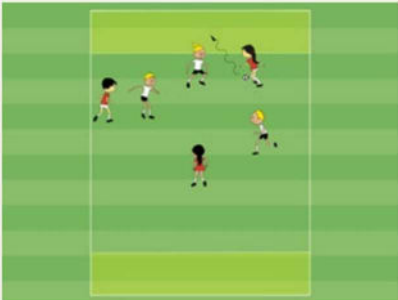
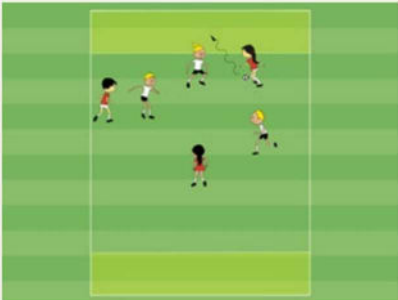
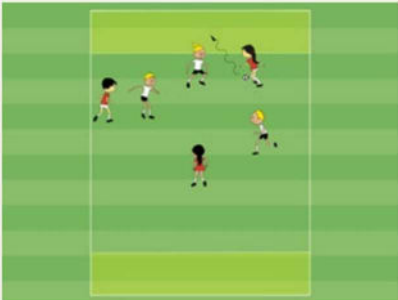
Material

- 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 entweder Handball, Rollball, Feuerball, Fangis oder 3:3. Auswahl durch die Ausbilder.</p> <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>	Die Kinder lernen spielend
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>	<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	Skizze / Beschrieb / Lernziel / Variationen	Coaching / Variation									
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>Ringens & Raufen</p> <p>Gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk&list=PLCIXpaS8-csa3b0e0E18BCSYa9EP4qbj</p> <p>Achtung: Gesundheit hat höchste Prio – Regeln klar definieren. Klarer Start / Klares Ende / Stopp = sofort anhalten / am Ende immer Shakehand</p>	Wähle 1-3 Übungen aus.									
20' - 30'	Fussball lernen Dribbling Offen starten Üben Wetteifern	<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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">In die Endzone G F E</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 20%;">Offen starten</td> <td style="width: 50%;">Im Spiel 3:3 erhält einen Punkt, wer es in die Endzone geschafft hat und den Ball dort stoppen kann.</td> </tr> <tr> <td></td> <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></td> <td>Wetteifern</td> <td>Welches Team schafft es von Endzone zu Endzone ohne Ballverlust?</td> </tr> </table> </div> <p>Maximum 6 Kinder pro Übung -> mehrere Übungen aufstellen Ohne Joker, falls es «übrige» Spieler hat mit Überzahl arbeiten.</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 		Wetteifern	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 										
	Wetteifern	Welches Team schafft es von Endzone zu Endzone ohne Ballverlust?										

			Bsp für Entwicklungsfragen, um das Lernziel erreichen zu können <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? • Von 1-10; wie entschlossen war dein Dribbling?
20'	Kleine Spiele Fussball leben/spielen	Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!) Funino 3:3 bis 4:4 (max. 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) / 07.06.2024

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 Abspieldes 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 ?