

# Training 3 LS 10 und LS 11 / Saison 2024\_2025

## 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 Ausbilders misst man anhand der individuellen Entwicklung jedes Spielers!»**

### Material

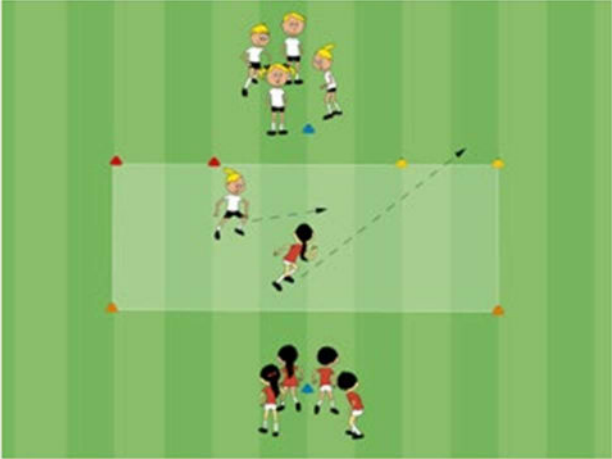
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

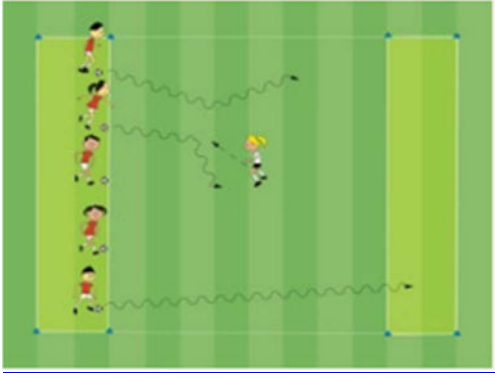
# Training

## 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'  10'	«Auffangspiele»  Fussball <b>erleben</b>    Einstimmen  Fussball <b>lernen</b>	 <p><b>Fangis</b></p> <p>Den Kindern steht vor dem Training mind. ein Fangisfeld zur Verfügung. Sobald die Kinder im Training erscheinen, spielen sie selbstständig ein Fangis nach ihrer Wahl. Jedes Kind darf einmal Fänger/in sein.</p> <p><b>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Level 1 Übung 1 - 5</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Level 1 Übung 1 - 10</p> <p><b>Finten (ca. 4-6 Minuten)</b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Finten Level 1</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Finten Level 1</p>	<p>Die Kinder lernen spielend</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	<div data-bbox="495 209 2058 762"> <p><b>Jäger und Hase</b> <span style="float: right;">G F E</span></p>  <table border="1" data-bbox="1122 293 2058 762"> <tr> <td data-bbox="1122 293 1285 544"><b>Offen starten</b></td> <td data-bbox="1285 293 2058 544">«Jäger» und «Hase» stehen einander gegenüber. Auf ein Signal hin startet der Hase in die markierte Jagdzone. Gleichzeitig rennt der Jäger los. Je nach Verhalten des Jägers entscheidet sich der Hase, durch das rote oder das gelbe Tor zu sprinten. Der Jäger versucht dabei, den Hasen mit den Händen abzufangen/zu berühren. Danach erfolgt ein Rollenwechsel.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1122 544 1285 639"><b>Üben</b></td> <td data-bbox="1285 544 2058 639">– Mit einer überraschenden Körpertäuschung den Jäger überlisten und durchs Tor sprinten</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1122 639 1285 762"><b>Wett-eifern</b></td> <td data-bbox="1285 639 2058 762">Welche Hasen erzielen am meisten Punkte? Wie viele Läufe gelingen, ohne gefangen zu werden? Welcher Jäger schlägt fünf Hasen?</td> </tr> </table> </div>	<b>Offen starten</b>	«Jäger» und «Hase» stehen einander gegenüber. Auf ein Signal hin startet der Hase in die markierte Jagdzone. Gleichzeitig rennt der Jäger los. Je nach Verhalten des Jägers entscheidet sich der Hase, durch das rote oder das gelbe Tor zu sprinten. Der Jäger versucht dabei, den Hasen mit den Händen abzufangen/zu berühren. Danach erfolgt ein Rollenwechsel.	<b>Üben</b>	– Mit einer überraschenden Körpertäuschung den Jäger überlisten und durchs Tor sprinten	<b>Wett-eifern</b>	Welche Hasen erzielen am meisten Punkte? Wie viele Läufe gelingen, ohne gefangen zu werden? Welcher Jäger schlägt fünf Hasen?	
<b>Offen starten</b>	«Jäger» und «Hase» stehen einander gegenüber. Auf ein Signal hin startet der Hase in die markierte Jagdzone. Gleichzeitig rennt der Jäger los. Je nach Verhalten des Jägers entscheidet sich der Hase, durch das rote oder das gelbe Tor zu sprinten. Der Jäger versucht dabei, den Hasen mit den Händen abzufangen/zu berühren. Danach erfolgt ein Rollenwechsel.								
<b>Üben</b>	– Mit einer überraschenden Körpertäuschung den Jäger überlisten und durchs Tor sprinten								
<b>Wett-eifern</b>	Welche Hasen erzielen am meisten Punkte? Wie viele Läufe gelingen, ohne gefangen zu werden? Welcher Jäger schlägt fünf Hasen?								

<p>15'</p>	<p>Fussball lernen</p> <p><b>Dribbling</b></p> <p>Offen starten</p> <p>Üben</p> <p>Wetteifern</p>	<p><b>Lernziele (Auswahl)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder können den Ball beidfüssig und eng führen</li> <li>• Die Kinder suchen mutig das 1:1, kennen passende Finten und wenden diese an</li> </ul> <p><b>Über die Brücke – um eine Wache</b></p>  <table border="1" data-bbox="474 737 1406 1193"> <tr> <td data-bbox="474 737 631 906"><b>Offen starten</b></td> <td data-bbox="631 737 1406 906">Die Kinder dribbeln mit ihrem Ball am verteidigenden Kind (Wache) vorbei und stoppen in der gegenüberliegenden Zone ihren Ball. Berührt die Wache den Ball eines Kindes, tauschen sie die Rollen.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="474 906 631 1056"><b>Üben</b></td> <td data-bbox="631 906 1406 1056">– Den freien Raum und den richtigen Zeitpunkt für die Überquerung erkennen, anschliessend der Wache ausweichen und den Ball eng über die Brücke führen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="474 1056 631 1193"><b>Wetteifern</b></td> <td data-bbox="631 1056 1406 1193">Welches Kind schafft am meisten Überquerungen der Brücke, ohne gefangen zu werden?</td> </tr> </table> <p><b>Gruppengrösse</b> 6-8 Kinder</p>	<b>Offen starten</b>	Die Kinder dribbeln mit ihrem Ball am verteidigenden Kind (Wache) vorbei und stoppen in der gegenüberliegenden Zone ihren Ball. Berührt die Wache den Ball eines Kindes, tauschen sie die Rollen.	<b>Üben</b>	– Den freien Raum und den richtigen Zeitpunkt für die Überquerung erkennen, anschliessend der Wache ausweichen und den Ball eng über die Brücke führen	<b>Wetteifern</b>	Welches Kind schafft am meisten Überquerungen der Brücke, ohne gefangen zu werden?	<p><b>Bitte wählt max. 1-2 Coachingpunkte bzw. Hinweise aus, um euer Lernziel zu erreichen:</b></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><b>Bei jedem Coachingpunkt wichtig:</b></p> <p>Kids motivieren</p> <p>Mut zum Dribbling einfordern und loben</p> <p>Nur <b>offensiv</b> coachen</p> <p><b>Bsp für Entwicklungsfragen, um das Lernziel erreichen zu können</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie hast du das Dribbling jeweils gemacht?</li> <li>• Was ist dir gut gelungen?</li> <li>• Was kannst du noch besser machen?</li> <li>• Warum wollen wir beidfüssig dribbeln können?</li> </ul> <p>Von 1-10; wie entschlossen war dein Dribbling?</p>
<b>Offen starten</b>	Die Kinder dribbeln mit ihrem Ball am verteidigenden Kind (Wache) vorbei und stoppen in der gegenüberliegenden Zone ihren Ball. Berührt die Wache den Ball eines Kindes, tauschen sie die Rollen.								
<b>Üben</b>	– Den freien Raum und den richtigen Zeitpunkt für die Überquerung erkennen, anschliessend der Wache ausweichen und den Ball eng über die Brücke führen								
<b>Wetteifern</b>	Welches Kind schafft am meisten Überquerungen der Brücke, ohne gefangen zu werden?								

20'	Kleine Spiele  Fussball <b>leben/spielen</b>	<b>Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!)</b>  Funino 3:3 bis 4:4 (max. 4:4)  Mehrere Felder aufbauen  Bei ungerader Zahl mit Überzahl (kein Joker) spielen.	<b>Ziele</b>  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) / 30.08.24

## 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

(Quelle SFV)

## **Fragetechniken 1-8 zu den zwei Lernzielen:**

- Ballführenden unter Druck setzen
- Mitspieler absichern und Passweg schliessen

	<b>Fragetechnik</b>	<b>Fragebeispiel</b>
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 ?