



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 erleben	<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>Wichtig: 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 lernen	<p>Bevor ihr mit den Finten & Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 1-2 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.</p> <p><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Vorrunde Beherrschung Übung 1 - 5</p> <p>Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Übung 1 - 10</p> <p><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Finten 1-8</p> <p>Ziel LS 11 Vorrunde 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

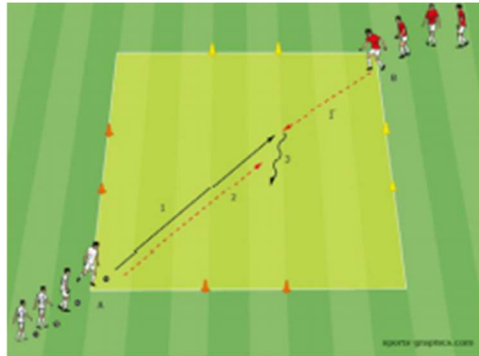
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>«Gepard-Sprint-Wettbewerb»</p> <p>Der Gepard kann bis zu 130 km/h rennen. Haben wir einen Gepard in der Löwenschule? 😊</p> <p>Wettkampf, 1:1 -> Wer ist schneller und gewinnt? Jedesmal ein neuer Gegner.</p> <p>Sprint: 100% vom Start bis Ende - ohne Ball, dafür mit 100% Energie!</p> <p><u>Durchgang 1</u></p> <p>6 Sprints à 5m -> 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 25m -> zwischendrin mind. 90" Pause</p> <p>Nach diesen 2 Sprints 2 Minuten jonglieren</p>	



30' Fussball lernen

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

Übung 1 - Dribbling mit «Torabschluss» à 15 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 - 15 Minuten (mehrere Felder aufstellen)

"Ballack"

1. 1:1 / 2:2, verschiedene Spielsituationen:
Angreifen und Torerfolg suchen

Organisation:

1 (2) Vierecke von 15 bis 20m
Gruppe à 6-8 Spielern

Ablauf:

1:1/2:2 auf 4 Tore, welche auf der Linie oder in den Ecken des Spielfeldes gesetzt werden.

Varianten:

Anzahl Ballkontakte, Feldgrösse, auf normale Tore und Torhüter, Tore direkt, Umschalten von 1:1 auf 2:2 auf Kommando (Signal)

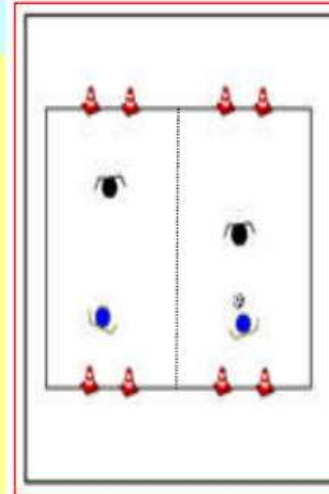
Coaching:

TA> Versuchen den Gegner auszuspielen und den Abschluss suchen; Gegner fixieren, Doppelpass suchen, Hinterlaufen

TE> Dribbling / Finten, "versteckter" Pass

ME> Mut z. Risiko, Selbstvertrauen, Aggressivität

KO> Explosivität, Schnelligkeit, Beschleunigung, Rhythmuswechsel



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

20'	Kleine Spiele Fussball leben/spielen	Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Dribblings in der offensiven Zone fordern und loben.	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren / Loben (vorallem den Mut zum Dribbling)
-----	--	--	---

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 / SFV / 08.09.23