

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

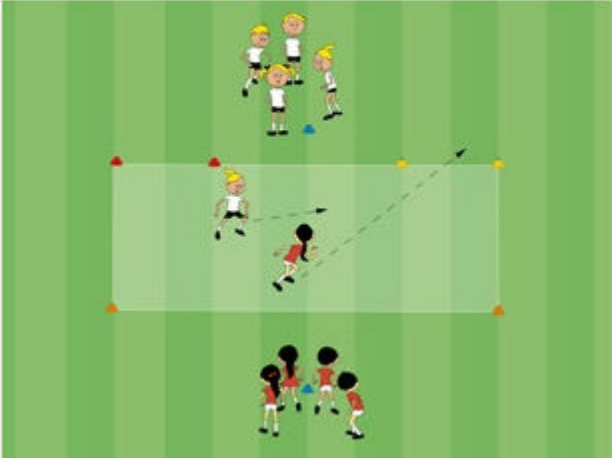
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

Training (ab 18 Kinder als Postentraining durchführen)

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 erleben Einstimmen Fussball lernen | <div data-bbox="555 422 1489 742" data-label="Image"> <p>Fangis G F E</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> </div> <p><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Level 1 Übung 1 - 5</p> <p>Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Level 1 Übung 1 - 10</p> <p><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Finten Level 1</p> <p>Ziel LS 11 Vorrunde 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="495 204 2056 279" style="background-color: #fff9c4; padding: 5px;"> Jäger und Hase G F E </div>  <table border="1" data-bbox="1122 279 2056 751" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">Offen starten</td> <td>«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>Üben</td> <td>– Mit einer überraschenden Körpertäuschung den Jäger überlisten und durchs Tor sprinten</td> </tr> <tr> <td>Wett-eifern</td> <td>Welche Hasen erzielen am meisten Punkte? Wie viele Läufe gelingen, ohne gefangen zu werden? Welcher Jäger schlägt fünf Hasen?</td> </tr> </table> | Offen starten | «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. | Üben | – Mit einer überraschenden Körpertäuschung den Jäger überlisten und durchs Tor sprinten | Wett-eifern | Welche Hasen erzielen am meisten Punkte? Wie viele Läufe gelingen, ohne gefangen zu werden? Welcher Jäger schlägt fünf Hasen? | |
| Offen starten | «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. | | | | | | | | |
| Üben | – Mit einer überraschenden Körpertäuschung den Jäger überlisten und durchs Tor sprinten | | | | | | | | |
| Wett-eifern | Welche Hasen erzielen am meisten Punkte? Wie viele Läufe gelingen, ohne gefangen zu werden? Welcher Jäger schlägt fünf Hasen? | | | | | | | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 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) / 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

| | 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 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 ? |