

Training 5 LS 10 und LS 11 / Saison 2024_2025

Torabschluss / Vielseitigkeit / Spielen



Lernziele

- Die Kinder können den Ball beidfüssig präzise aufs Tor schiessen.
- Die Kinder bereiten mit der Ballkontrolle den Torabschluss gezielt vor und schiessen effizient ab.
- Der Torspieler kann den Ball festhalten und spielt aktiv mit.
- Unsere Spielidentität: LÖWENSTOLZ (siehe im Anhang)

Lernfortschritte erzielen

- **«3L»**
 - **L**achen - Freude an der Bewegung und am Fussball
 - **L**ernen - Möglichkeit nutzen; psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Fortschritten zu erzielen
 - **L**eisten - 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

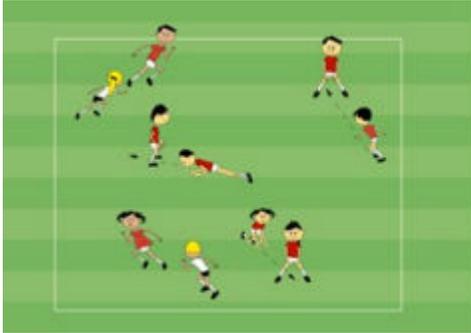
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

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' | «Auffangspiele» Fussball erleben |  <p>Den Kindern stehen vor dem Training mind. sechs Kleintore zur Verfügung. Sobald die Kinder ins Training kommen, nehmen sie einen Ball und schiessen auf unterschiedliche Tore bzw. absolvieren selbstständig einen Torschussrundlauf.</p> | Die Kinder lernen spielend |
| 10' | Einstimmen Fussball lernen | <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>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>Tannenbaum-Fangis (1/2 vom Team)</p>  <p>Offen starten Zwei Kinder versuchen, möglichst viele Kinder zu fangen. Wird ein Kind von einem/r Fänger/in berührt, muss es wie eine Tanne (Arme ausstrecken, breitbeinig) stehen bleiben. Die anderen Kinder können es befreien, indem sie zwischen seinen Beinen durchkriechen.</p> <p>Üben – Als Fänger/innen Strategie festlegen, wie sich möglichst alle Kinder fangen lassen</p> <p>Wett-eifern Wer schafft es, alle Kinder zu fangen? Wer kann fünf Tannen befreien?</p> <p>Kämpfen um den Ball (1/2 vom Team) Video siehe Anhang</p> | |

20'-
30'

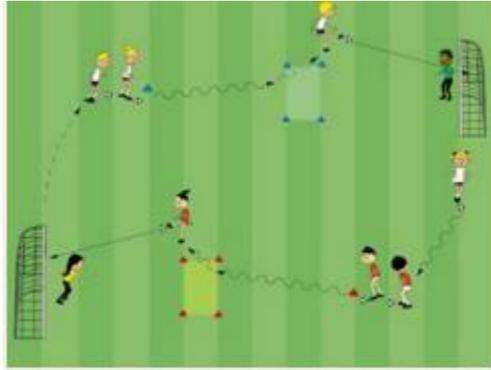
Fussball lernen

Torabschluss

Lernziele (Auswahl)

- Die Kinder können den Ball beidfüssig präzise aufs Tor schiessen.
- Die Kinder bereiten mit der Ballkontrolle den Torabschluss gezielt vor und schiessen effizient ab.
- Der Torspieler kann den Ball festhalten und spielt aktiv mit.

Ballschule – durch Hütchentor



Offen starten

Üben

Wetteifern

**Offen
starten**

Die Kinder legen sich den Ball dribbelnd durch das Hütchentor vor und schiessen ab. Danach holen sie den Ball und schiessen auf der anderen Seite an. Variation: auf Minitore abschliessen.

Üben

– Den Torabschluss mit dem letzten Ballkontakt kontrolliert vorbereiten und direkt abschliessen

**Wett-
eifern**

Wie viele Versuche gelingen ohne Fehler und mit erfolgreichem Torabschluss?

Maximum 6 Kinder pro Tor/Übung -> mehrere Übungen aufstellen

Bitte wählt max. 1-2 Coachingpunkte bzw. Hinweise aus, um euer Lernziel zu erreichen:

Technik/Präzision vor Kraft

Position Standbein

Fussgelenk fixieren

Mental: Überzeugung / Tor erzielen wollen / Freude am Torabschluss

Konzentriert euch auf **ein bis zwei** Coachingpunkte. Bei Fehlern nicht den Trainingsfluss unterbrechen, sondern indiv. mit den Kindern den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten

Individuelle Fragen an die Kinder

- Was kannst du bei der Ballkontrolle verändern, damit dir der Torabschluss noch besser gelingt?
- Warum ist dir dein Torabschluss gut/noch nicht so gut gelungen?

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | Variationen <ul style="list-style-type: none"> - Vollspann oder Innenseite - Hoch oder flach - Schwierigkeit: <ul style="list-style-type: none"> • Ohne Gegner wie in der Übung beschrieben • Abschlusszone vergrössern/verkleinern • mit passiven Gegner • mit aktivem Gegner • oder ein Trick einfordern <p>Fokus bleibt aber immer der Torabschluss</p> | |
| 20' | Kleine Spiele Fussball leben/spielen | Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!) Freies Spiel <u>maximum</u> 4:4 auf E-Tore (Abschlüsse ermöglichen) Mehrere Felder aufbauen Bei ungerader Zahl mit Überzahl (kein Joker) spielen. | Ziele Kids spielen lassen - Kein Coaching bzw. Spielfluss garantieren Motivieren Loben - Torabschlüsse |

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) / 10.09.24

UNSERE SPIELIDENTITÄT



Unsere Spieler zeichnen sich **IMMER** mit diesen Verhaltensweisen aus «Spiel und Training»

LÖWENSTOLZ

«Wir spielen frech, mit Biss, selbstbewusst und mit Stolz»

«Zeige jeden Tag die beste Version von Dir!»

Wir sind mutig und bleiben es auch nach dem Fehler

Wir trainieren fokussiert, um uns jeden Tag zu verbessern

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 ? |