



### **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!»**

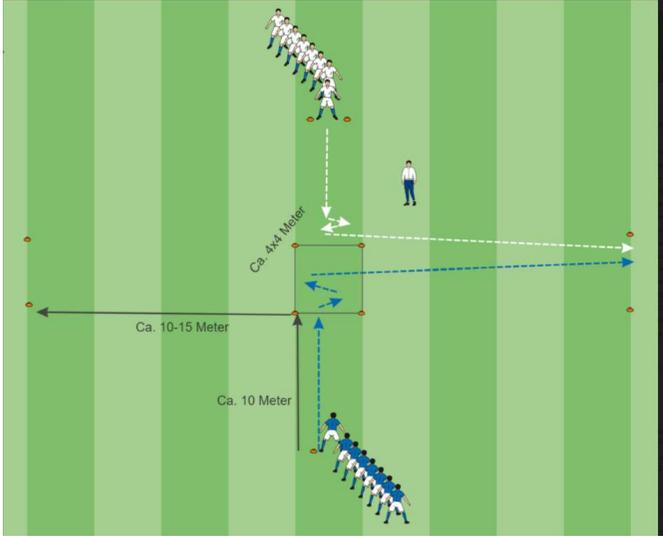
### **Material**

- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

## EINLEITUNG

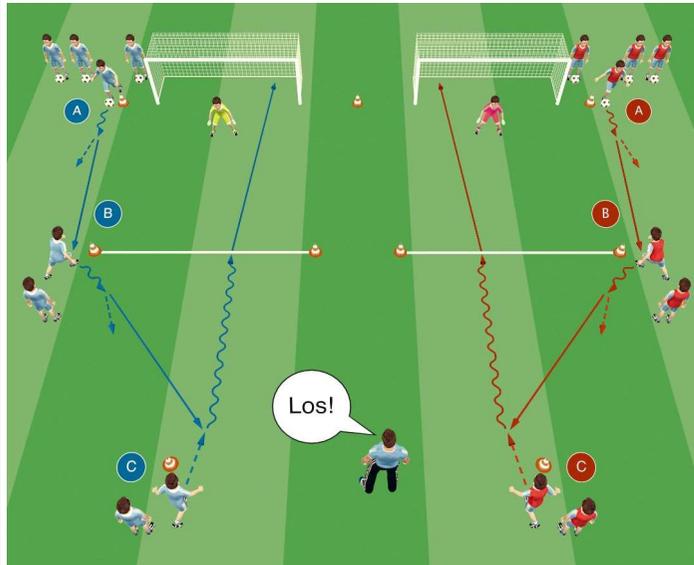
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.	
10'	«Auffangspiele»  Fussball <b>erleben</b>	Den Kindern stehen vor dem Training mehrere Fangisfelder zur Verfügung. Sobald die Kinder im Training erscheinen, spielen sie selbstständig ein Fangis nach ihrer Wahl. Jedes Kind darf einmal Fänger/in sein. Maximum 10 Kinder pro Feld.  <b>Wichtig:</b> Die Kinder dürfen erst auf den Platz, wenn ein Ausbilder vor Ort ist.  Ist es ein aktives und tolles Fangis, 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.  Anschliessend gehen wir ins Ballhandling. Auch hier ist wichtig, dass wir dies spielerisch gestalten und nicht «stur» die Übungen durchziehen.  Bevor ihr mit den Finten & Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 1-2 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.	Die Kinder lernen spielend
10'	Einstimmen  Fussball <b>lernen</b>	<b><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></b>  <b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 5  <b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 10  <b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b>  <b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Finten 1-8  <b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Finten 1-8	Qualität vor Quantität  Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dranbleiben.  Evtl. Gruppen nach den Fähigkeiten bilden, damit kein Spieler über- oder unterfordert ist.  Diese Übungen dürft ihr gerne als «Hausaufgaben» mitgeben.

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit  Fussball <b>erleben</b>	<p data-bbox="474 196 913 223"><b>Explosivität mit Richtungswechsel</b></p>  <ul data-bbox="521 831 1525 1289" style="list-style-type: none"><li>• Organisation: 4x4 Meter Quadrat in der Mitte und je ein Hütchen in 10 Meter und Hütchentor in 10-15 Meter Abstand aufstellen. 2 Teams bilden</li><li>• Ablauf: Spieler OFF (blau) joggt in Viereck, darf dort max 3x antäuschen und muss dann durch eines der beiden Hütchentore sprinten (= 1 Punkt). Spieler Def versucht, Spieler OFF abzutupfen (= 1 Punkt) und vor ihm ins Ziel zu kommen (= 2 Punkte)</li><li>• Pause (gemessen ab Ende 1 Durchgang): 75 Sekunden.</li><li>• Anz. Durchgänge: 6 (3x OFF, 3x DEF)</li><li>• Wichtig: Trainer messen Pausenzeit mit Stoppuhr</li></ul>	<p data-bbox="1550 252 2101 352">100% bis zum Ende – Kids pushen (deshalb kann der DEF auch 2 Punkte holen, in dem er den OFF Spieler überholt)</p> <p data-bbox="1550 411 1637 438">Freude</p>

30' Fussball lernen

### Torabschluss (Beidfüssigkeit!)



#### Organisation

- Für jeweils 18 Spieler im Abstand von 6 Metern neben- einander 2 Tore aufstellen und 8 Meter davor je 1 Abschlusslinie markieren.
- Pro Tor jeweils 3 Hütchen A, B und C gemäß Abbildung aufstellen.
- 2 Torhüter (Jeder geht mal ins Tor) bestimmen und 2 Achter-Teams Rot und Blau bilden.
- Die Torhüter auf die Tore verteilen und je 4 Spieler mit Bällen an den Positionen A sowie je 2 ohne Ball an B und C postieren.

#### Ablauf

- A dribbelt Richtung B und spielt ihn an, der sich aufdreht und zu C passt.
- C nimmt in Richtung Tor mit und schießt vor der Abschlusslinie.
- A wechselt zu B, B zu C und C zu A. > Mit dem Torschuss dribbelt der jeweils nächste A an. Auch den Torspieler immer wieder wechseln.

#### Ziele / Fokus:

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 Kinder den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten

#### Variation:

- Vollspann oder Innenseite
- Hoch oder flach
- Schwierigkeit:
- Ohne Gegner wie in der Übung beschrieben
- mit passiven Gegner: B wird zum passiven Gegner von C
- mit aktivem Gegner für C: B wird zum aktiven Gegner von C
- oder ein Trick einfordern bzw. spezielle Ballmitnahme.

Fokus bleibt aber immer der Torabschluss

20'	Kleine Spiele  Fussball <b>leben/spielen</b>	<b>Freies Spiel</b>  Freies Spiel auf E-Tore (um den Abschluss zu fördern)  3:3 oder <u>maximum</u> 4:4 + 2 Torhüter (jeder geht mal ins Tor) auf dem Feld (mehrere Felder aufbauen)  Jeder Spieler muss viele Ballberührungen/Abschlüsse machen können.	<b>Ziele:</b>  Kids spielen lassen - Kein Coaching bzw. Spielfluss garantieren  Motivieren  Loben (vor allem Abschlussversuche)
-----	---	--	---

## 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 / <https://fussball.training.app/de/exercises> / 28.4.23