



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

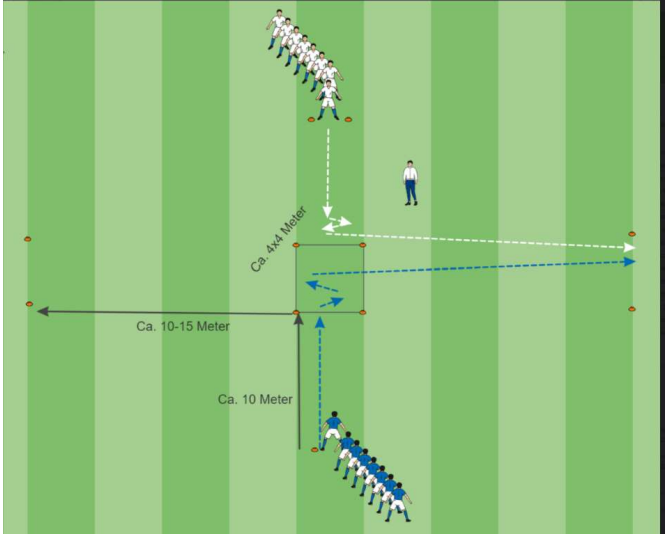
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

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 erleben	<p>Den Kindern stehen vor dem Training mehrere Felder zur Verfügung. Sobald die ersten Kinder erscheinen, spielen sie frei auf den vorbereiteten Felder entweder Handball 1 oder Handball 2 (diese Felder können auch von den Kids vorbereitet werden).</p> <p>Handball 1 = Handball mit «richtigen» Toren; Punkt wird erzielt indem man den Ball ins Tor wirft (Varianten: Tor erzielen mit Kopf oder Volley)</p> <p>Handball 2 = Handball mit «Linientoren» analog Rugby, der Ball muss hinter der Linie abgefangen und platziert werden.</p> <p>Maximum 10 Kinder pro Feld = 5:5</p> <p>Wichtig: Die Kinder dürfen erst auf den Platz, wenn ein Ausbilder vor Ort ist.</p> <p>Sind es aktive und tolle Spiele dürft ihr es entweder noch länger spielen lassen (Begrüssung & Ritual aufschieben) oder kurz eine Begrüssung machen und nachher 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

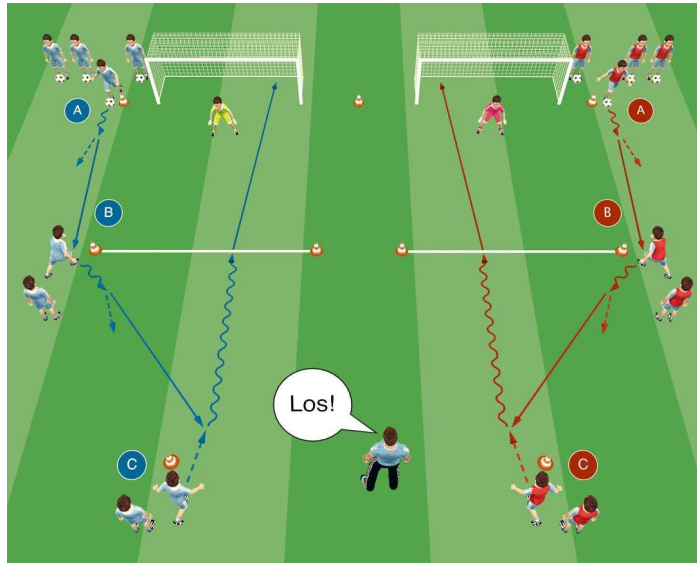
10'	Einstimmen Fussball lernen	<p>Bevor ihr mit den Finten & Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 1-2 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.</p> <p><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Vorrunde Beherrschung Übung 1 - 5</p> <p>Ziel LS 11 Vorrunde 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 data-bbox="474 196 1108 225">Wiederholung: Explosivität mit Richtungswechsel</p>  <ul data-bbox="521 788 1523 1249" style="list-style-type: none">• 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• 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)• Pause (gemessen ab Ende 1 Durchgang): 75 Sekunden.• Anz. Durchgänge: 6 (3x OFF, 3x DEF)• Wichtig: Trainer messen Pausenzeit mit Stoppuhr	<p data-bbox="1550 252 2094 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 440">Freude</p>

30' Fussball lernen

Wiederholung: 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 leben/spielen	Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!) 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.	Ziele: 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> / SAP / 19.10.23