

# Training 7 LS 10 und LS 11 / Saison 2024\_2025

## Pass & Mitnahme / Vielseitigkeit / Spielen



### Lernziele

- Die Kinder können den Ball kontrollieren und erfolgreich den ersten Ballkontakt in den freien Raum ausführen.
- Die Kinder spielen einen präzisen und entsprechend dosierten Pass zum Mitspieler.
- Unsere Spielidentität: LÖWENSTOLZ (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 Ausbildners misst man anhand der individuellen Entwicklung jedes Spielers!»**

### Material

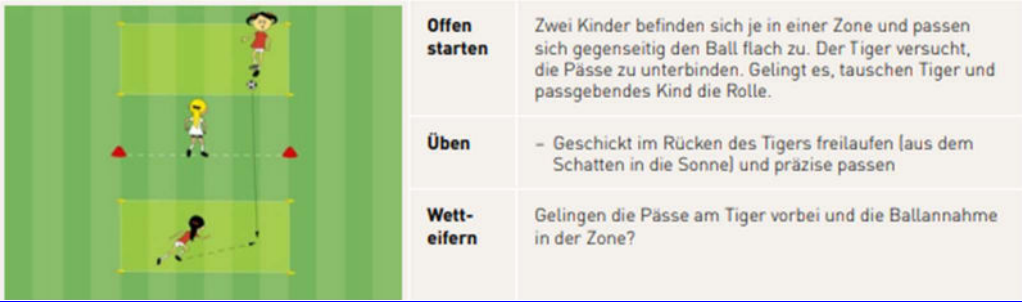
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

## 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 <b>erleben</b>	Auffangspiele Auswahl durch Ausbilderinnen und Ausbilder. Auswahl: Fangis / freies Spiel / Rollball etc. <b>Wichtig:</b> erarbeitet das Thema «Auffangspiele» mit den Kids, so dass sie nach dem «Hallo» sagen umgehend mit spielen beginnen können.	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> Kenntnisse Level 1 Übung 1 - 5  <b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Level 1 Übung 1 - 10  <b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b>  <b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Finten Level 1  <b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Finten Level 1	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	Skizze / Beschrieb / Lernziel / Variationen	Coaching / Variation						
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p><b>Roll-Dreh-Fangis (1/2 vom Team)</b>  <a href="https://tool.jugendundsport.ch/modules/63b5398d66ce1211003d8cc3?lang=de">https://tool.jugendundsport.ch/modules/63b5398d66ce1211003d8cc3?lang=de</a></p> <p><b>Zweikampfspiele -&gt; ausser Henkeldrücken (1/2 vom Team)</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk">https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk</a></p> <p>Klare Regeln kommunizieren: Stopp = Stopp / Shakehand vor und nach dem Wettkampf / Wir achten darauf, dass die Paare in etwa gleich stark sind</p>							
20'-30'	Fussball lernen <b>Passen</b>  Offen starten Üben Wetteifern	<p><b>Lernziele (1-3 Lernziele wählen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder können den Ball kontrollieren und erfolgreich den ersten Ballkontakt in den freien Raum ausführen.</li> <li>Die Kinder spielen einen präzisen und entsprechend dosierten Pass zum Mitspieler.</li> <li>Die Kinder können sich freilaufen und anbieten (Sonne scheint dich an).</li> <li>Die Kinder können Breite und Tiefe schaffen (Blume öffnet sich bei eigenem Ballbesitz)</li> </ul> <p><b>Tigerball – mit Zone</b></p> <p>Unter folgendem Link auf «zu den Good-Practice-Videos» klicken:  <a href="https://www.football.ch/sfv/kinder-und-schulfussball/trainerbox/Videos-Good-Practice/Trainingsformen-zum-Hauptteil-Fussball-spielen-lernen-Passen-und-Ballkontrolle/wir-haben-die-good-practice-videos-fuer-dich-bereit-gestellt.aspx">https://www.football.ch/sfv/kinder-und-schulfussball/trainerbox/Videos-Good-Practice/Trainingsformen-zum-Hauptteil-Fussball-spielen-lernen-Passen-und-Ballkontrolle/wir-haben-die-good-practice-videos-fuer-dich-bereit-gestellt.aspx</a></p>  <table border="1" data-bbox="891 1066 1496 1369"> <tr> <td><b>Offen starten</b></td> <td>Zwei Kinder befinden sich je in einer Zone und passen sich gegenseitig den Ball flach zu. Der Tiger versucht, die Pässe zu unterbinden. Gelingt es, tauschen Tiger und passgebendes Kind die Rolle.</td> </tr> <tr> <td><b>Üben</b></td> <td>- Geschickt im Rücken des Tigers freilaufen (aus dem Schatten in die Sonne) und präzise passen</td> </tr> <tr> <td><b>Wetteifern</b></td> <td>Gelingen die Pässe am Tiger vorbei und die Ballannahme in der Zone?</td> </tr> </table>	<b>Offen starten</b>	Zwei Kinder befinden sich je in einer Zone und passen sich gegenseitig den Ball flach zu. Der Tiger versucht, die Pässe zu unterbinden. Gelingt es, tauschen Tiger und passgebendes Kind die Rolle.	<b>Üben</b>	- Geschickt im Rücken des Tigers freilaufen (aus dem Schatten in die Sonne) und präzise passen	<b>Wetteifern</b>	Gelingen die Pässe am Tiger vorbei und die Ballannahme in der Zone?	<p><b>Bitte wählt max. 1-2 Coachingpunkte bzw. Hinweise aus, um euer Lernziel zu erreichen:</b></p> <p><b>Flachpass</b>          Flach / Dosiert / genau          (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen)          Pass aus der Bewegung raus (nie stehend)</p> <p><b>Ballmitnahme</b>          Offensiver Fuss          Offene Körperhaltung</p> <p><b>Individuelles Coaching</b>          Konzentriert euch auf ein bis zwei Coachingpunkte. Teilt dies auch den Kids mit, dann wissen sie, worauf sie achten müssen. Bei Fehlern nicht den Trainingsfluss unterbrechen, sondern indiv. mit den Kinder den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten.</p> <p><b>Individuelle Fragen an die Kinder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was kannst du tun, damit deine Pässe noch präziser ankommen?</li> <li>Wie gelingt es dir, den Ball noch besser zu kontrollieren und in den freien Raum mitzunehmen?</li> </ul>
<b>Offen starten</b>	Zwei Kinder befinden sich je in einer Zone und passen sich gegenseitig den Ball flach zu. Der Tiger versucht, die Pässe zu unterbinden. Gelingt es, tauschen Tiger und passgebendes Kind die Rolle.								
<b>Üben</b>	- Geschickt im Rücken des Tigers freilaufen (aus dem Schatten in die Sonne) und präzise passen								
<b>Wetteifern</b>	Gelingen die Pässe am Tiger vorbei und die Ballannahme in der Zone?								

20'	Kleine Spiele  Fussball <b>leben/spielen</b>	<b>Freies Spiel – mindestens 15 Minuten (!)</b>  Funino 3:3 bis 4:4 (max. 4:4)  Mehrere Felder aufbauen  Bei ungerader Zahl mit Überzahl (kein Joker) spielen.	<b>Ziele</b>  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) / 11.10.24

## 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

(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 ?