



### **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**

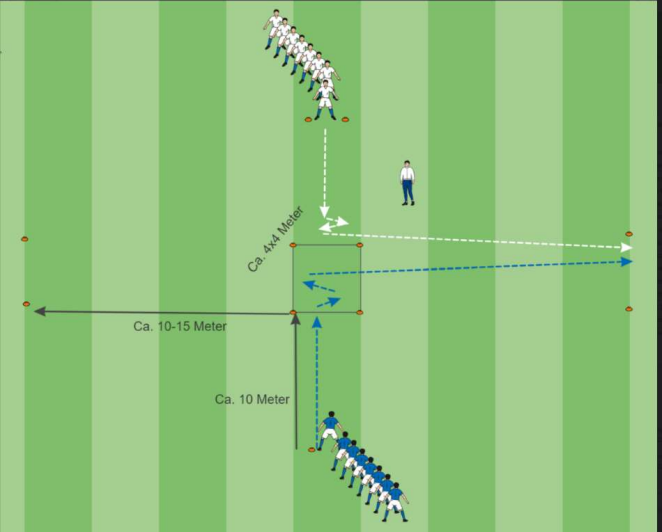
- Bälle / Überzieher / Markierungsteller
- Tore
- Stoppuhr

## 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>	<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><b>Wichtig:</b> 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 &amp; 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 <b>lernen</b>	<p>Bevor ihr mit den Finten &amp; Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 1-2 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.</p> <p><b><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 5</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 10</p> <p><b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Finten 1-8</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> 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 <b>erleben</b>	<p data-bbox="477 196 1106 225"><b>Wiederholung: Explosivität mit Richtungswechsel</b></p>  <ul data-bbox="521 788 1525 1249" 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="1552 252 2092 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="1552 411 1637 440">Freude</p>

45'	Fussball lernen	<p><b>Freies Spiel</b></p> <p>Mindestens ein Feld «Funino» und 1x 4:4 plus 2 TH auf normale Tore</p> <p><b>Wichtig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Überzahl arbeiten (Joker ist schwierig in diesem Alter)</li> <li>- Maximum 4:4 + Torspieler</li> <li>- Intensität hochhalten.</li> </ul>	<p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren</p> <p>Loben</p> <p>Indiv. Coaching: Kinder vereinzelt rausnehmen und dem Kind «Zeit schenken»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen lernen</li> <li>• Loben / Motivieren</li> <li>• Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen.</li> </ul>
-----	-----------------	---	---

## 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 / SAP / 03.11.23