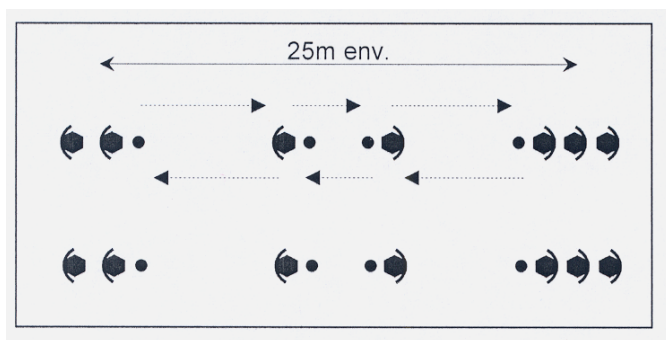


Team-Bildung im Grundlageneralter - „Aufbau einer Mannschaft“

- Worum geht es?** Mentale und emotionale Ausbildung des Fussballers, um eine Mannschaft „aufzubauen“
- Ziele:** Mit Hilfe von Übungen und Spielen die Einstellung und das Verhalten des Spielers bzw. der Mannschaft zu verbessern. Beispiele: Konzentration, Kommunikation, Selbstvertrauen, Kreativität, Ordnung, Wohlbefinden, Solidarität und Fairplay sind einige Beispiele von Eigenschaften und Fähigkeiten, die es zu entwickeln gibt.
- Für den „Champion“:** Die Schwerpunkte Wohlbefinden, Ordnung, Disziplin, eigenes Verhalten, Selbstvertrauen usw. Dabei geht es um Zielsetzungen für den einzelnen Spieler.
- Für das „Dream Team“:** Die Schwerpunkte Respekt, Fairplay, Solidarität, Kommunikation usw. Dabei geht es um Mannschaftsziele.
- Methodik:** Die Spieler werden in praktische Situationen gebracht, in denen sie mit Schwierigkeiten umzugehen haben. Das Verhalten der Spieler in solchen Situationen wird beobachtet und Lösungsmöglichkeiten vorgeschlagen.
- Wichtige Prinzipien für die Übungen und Spiele:** Zuerst setzt der Trainer das Hauptgewicht seines Coachings auf den emotionalen Aspekt und verlangt danach konsequent, ein Verhalten, das seinen TE/TA Zielen entspricht. Diese beiden Aspekte seines Coachings sind während des Trainings allerdings nicht von einander zu trennen.

Übung 1: 2 Gruppen à 8 Spieler

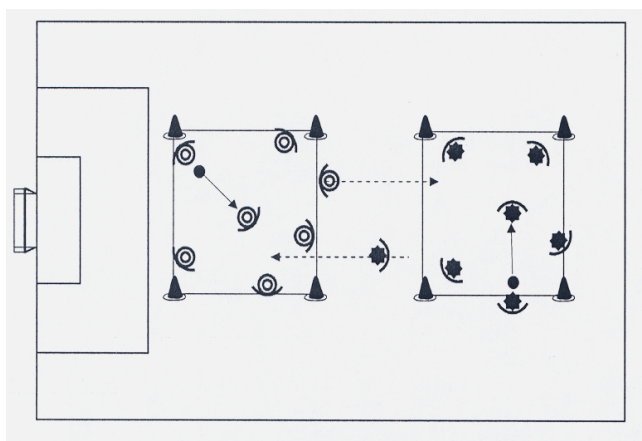
Ziele: **Teambildung** > **Konzentration**
Fussball > Spieler in Bewegung, Informationsaufnahme, korrekter Bewegungsablauf



- Übung mit den Händen
- 2 Mannschaften mit 7 od. 8 Spielern lassen den Ball zirkulieren gemäss nebenstehender Skizze
- zuerst mit den Händen, danach mit den Füßen.
- Varianten: Bälle variieren

Übung 2: 2 Gruppen à 6-8 Spieler

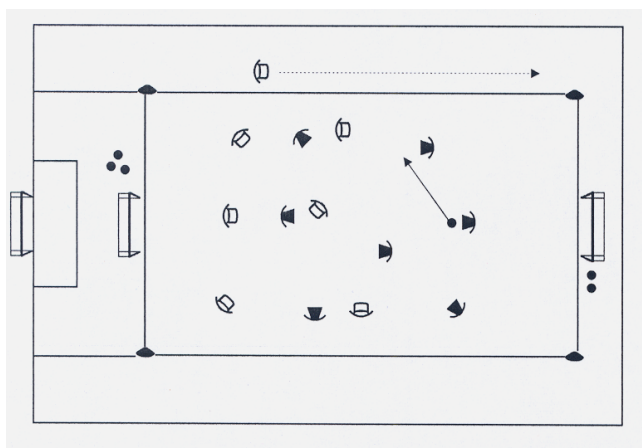
Ziele: **Teambildung** > **Konzentration** + **Kommunikation**
Fussball > auf Situationen einstellen, antizipieren, Bewegung und Passqualität



- Übung mit zwei Bällen
- 2 Mannschaften mit 6-8 Spielern sind um je einen Spieler im Zentrum des Quadrates verteilt (2 Quadrate)
- der Ball wird immer ins Zentrum gespielt, der Spieler im Zentrum geht zu einem anderen Spieler, der den Ball spielt. Der Spieler, der den Ball zurückgespielt hat, wechselt das Quadrat.
- Varianten: Tempo und Distanzen, Anzahl Ballberührungen.

Übung 3: 2 Gruppen à 6-8 Spieler

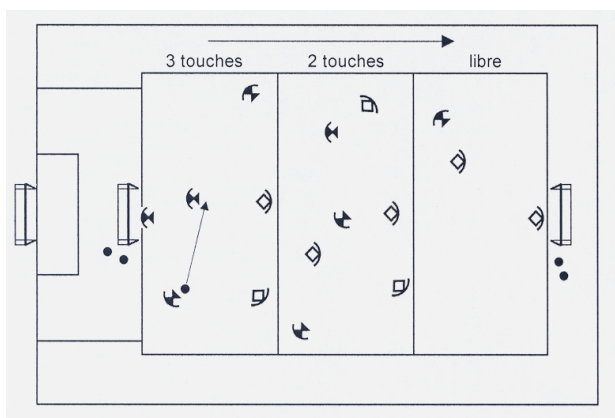
Ziele: **Teambildung** > **Solidarität, Selbstvertrauen, Entschlossenheit**
Fussball > Bewegung, Ballkontrolle und Passqualität



- Spiel in Unter- bzw. Überzahl
- 2 Mannschaften à 6-8 Spieler auf zwei Tore ohne Torhüter
- maximal 3 Ballberührungen, Tore nur direkt
- auf Zeichen des Trainers macht ein bestimmter Spieler eine Runde ums Spielfeld
- Varianten: 10x jonglieren, mehrere Spieler aus dem Spiel nehmen, Vorsprung bzw. Rückstand am Anfang des Spiels, wer Ball verschießt > geht ihn holen

Übung 4: 2 Gruppen à 6-8 Spieler

Ziele: **Teambildung** > **Organisation, Verhalten, Kommunikation**
Fussball > Bewegung, TE Qualität, Abschluss



- bekanntes Spiel aus „Payerne“
- Prinzip: die Spieler kennen das Spiel; sie organisieren sich ohne Trainer
- Regeln: 2 Mannschaften à 6-8 Spieler mit 2 Toren ohne Torhüter
- 3 Zonen: defensive Zone 3 Ballberührungen, mittlere Zone zwei Ballberührungen, offensive Zone frei.
- Der Ball muss immer in die nächste Zone gespielt werden.
- Varianten: Tore nur direkt; anderes Spiel, dass die Spieler kennen

Übung 5: alle Spieler

Ziele: Teambildung > **Solidarität, Wohlbefinden, Disziplin, Kommunikation**
Fussball > Wiederherstellung der Infrastruktur/des Materials

- Prinzipien: Wer? Wie? Wann? Wo? Wie wird Vorgegangen?
Der Trainer stellt die Aufgabe..... und Beobachtet.

Material versorgen!

Es fehlt ein Ball!

Die Löcher auf dem Platz schliessen!

Der Trainer macht seine Bemerkungen ...

Folgerungen:

1. Der Trainer muss alle am Anfang der Saison mit den Spielern festgelegten Regeln zur Anwendung bringen.
2. Um eine Mannschaft „aufzubauen“ braucht es Geduld.
3. Wenn alle Spieler in die Verantwortung einbezogen werden, entwickeln sie sich als Einzelspieler und die Resultate der Mannschaft werden positiv sein.
4. Die Kommunikation ist die Basis einer starken und gefestigten Mannschaft.
5. Der Einzelspieler steht im Grundlageneralter im Zentrum.