

Training 10 LS 10 und LS 11 / Saison 2021_2022

Flachpass - Ballmitnahme

Koordination (Reaktion, Orientierung)

Spiele



Unsere Vision – «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

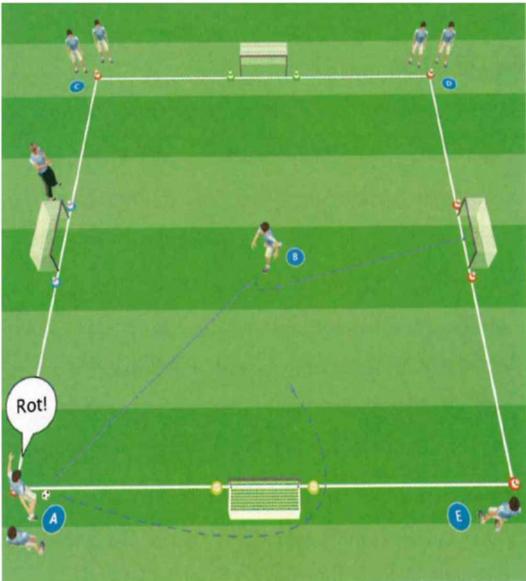
Material:

Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

EINSTIMMEN

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. ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	<u>Ballhandling</u> Ziel LS 10 Vorrunde Beherrschung Level 1 Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Level 1 Kenntnisse Level 2 <u>Finten</u> Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Finten 1-5 Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Finten 1-5	Qualität vor Quantität Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dran bleiben. 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 erleben	<p>«Champions League» - Reaktions- und Orientierungsfähigkeit</p> <p>Feldgrösse: 15-20m x 15-20m</p> <p>In dieser Übung werden die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit mit dem Ball besonders gefördert. Die Spieler müssen auf den Ausbildner hören und sich im Raum zurechtfinden können.</p> <p>Alle Spieler haben einen Ball und jonglieren gruppenweise in den vier Feldecken. Jede Gruppe bekommt einen Spielernamen: z.B. Messi / Ronaldo / Neuer / Ramos (sie können den Namen auch selber wählen – jeder Name gibt es nur 1x).</p> <p>Die zwei vom Ausbildner aufgerufenen Spielernamen wechseln Ball führend die Ecken.</p> <p>Der letzte Spieler jeder Gruppe, der in der neuen Ecke eintrifft, muss eine Zusatzaufgabe (dribbelnd ums Feld / 5 Hampelmänner) ausführen.</p> <p>Ruft der Ausbildner «Champions League» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecken.</p>	<p>Freude</p> <p>Vollgas geben</p> <p>Rhythmuswechsel/Reaktion</p> <p>Orientierung</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle dribbeln im Feld und der Ausbildner sagt zuerst die Farbe der Ecke und dann die Spielernamen - Zu Beginn auch ohne Ball möglich - Ball mit der Hand prellen à la Basketball
30'	Fussball lernen	<p>Footbonautenspiel - Flachpass & Ballmitnahme</p>  <p>Ca. 15 x 15 Meter. 4 Mini-Tore mit Farben markiert. (Oder Hüttchentore)</p> <p>A passt zu B in der Mitte und gibt ein Farbenkommando für den Abschluss. B nimmt den Ball mit und schliesst sofort auf das Tor ab, welches im A zugerufen hat. A läuft sofort in die Mitte und bekommt von E den Pass. E ruft wieder eine Farbe und A schliesst ab. Etc.</p> <p>Es wird nur flach gespielt.</p> <p>Mehrere Felder aufstellen.</p> <p>Kurze Wartezeiten. Bei Korrekturen das Spiel nicht unterbrechen, sondern den Spieler indiv. coachen und alles weiterlaufen lassen.</p>	<p>Qualität fordern</p> <p>Individuelles Coaching:</p> <p>Flachpass: Flach / Dosiert / Genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen) Pass aus der Bewegung raus (nie stehend)</p> <p>Ballmitnahme: Offensiver Fuss Offene Körperhaltung</p>

			Team-Coaching: Timing des Passes Wenn es läuft das Tempo steigern. Laute und klare Signale vom Passgeber.
20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	

Quellen: Pius Kaspar / funino.ch / Dominik Eberle / mobilesport.ch / 12.11.21