

# Training 10 LS 10 und LS 11 / Saison 2019\_2020

## Dribbling

### 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 dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen  Fussball <b>erleben</b>	<b>ICH und der BALL sind im ZOO</b>  Übung gemäss Link:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FVdYL6x-uyk">https://www.youtube.com/watch?v=FVdYL6x-uyk</a>  Schwierigkeiten den Fähigkeiten anpassen. Am Ende kann man sogar bestimmen, in welchem Fuss welche Dribblingsart gewünscht ist (nur rechts, nur links, nur Innenrist usw.)	Nahe Ballführung  Timing (wann mache ich den Trick)  Rhythmuswechsel  (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren)

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball <b>erleben</b>	<b>Fangis (Auswahl durch den Trainer)</b> Evtl. das Fangis von den Spielern auswählen lassen.	
30'	Fussball <b>lernen</b>	<b>Dribbling 1:1 im Haifischbecken</b> Übung gemäss Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q3HwPI11nWA">https://www.youtube.com/watch?v=Q3HwPI11nWA</a>  Ist diese Übung zu schwierig oder es gibt zu wenige 1:1, dann könnt ihr auf die Übung vom 1. Training wechseln. Ziel muss sein, dass jedes Kind so viele 1:1 erleben darf wie nur möglich.  4er Gruppen bilden. Jede Gruppe hat ein Feld (Feldgrösse ca. 18x15m, Mittlerer Teil vom Funino Feld, jedoch in die Länge und nicht in die Breite). 2 Spieler machen ein 1:1 mit dem Ziel, die Grundlinie zu überdribbeln. Sobald dies geschehen ist, machen die anderen 2 Spieler dasselbe.  Falls die Qualität der Kids gut ist, können auch beide Teams gleichzeitig spielen, somit gibt es zwei 1:1 gleichzeitig.  Intensität fordern, jedoch genügend Pausen machen.	Nahe Ballführung  Timing (wann mache ich den Trick)  Rhythmuswechsel  (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren)
20'	Kleine Spiele Fussball <b>leben</b>	Funino auf mehreren Feldern  <a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a>	Ohne Coaching  Kids spielen lassen  Motivieren  Loben

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang  Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		