

Training 11 LS 10 und LS 11 / Saison 2020_2021

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

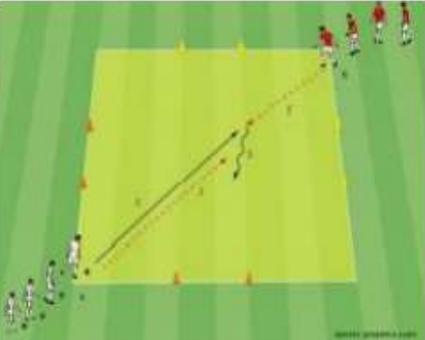
Material:

Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Bitte das Ritual konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	ICH und der BALL sind im ZOO Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=FVdYL6x-uyk Schwierigkeiten den Fähigkeiten anpassen. Am Ende kann man sogar bestimmen, in welchem Quadrat welche Dribblings Art 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 erleben	Laufschule oder Fangis (Auswahl durch Trainerteam) Bitte wählt den Bereich aus, welcher aktuell für eure SpielerInnen wichtiger ist.	Qualität / Freude
30'	Fussball lernen	Dribbling lernen – Auszug aus dem TIS 10 Training (Zwei Gruppen bilden) Max 3-4 Kinder pro Reihe – ganz kurze Wartezeiten	
30'	Fussball spielen lernen «Ballführen / Dribbeln mit Torschuss»	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Station 1</p>  <p>Station 2</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>Station 1: Weiss spielt Rot an, welcher mit einem Dribbling durch eines der beiden orangen Tore laufen muss. Erobert weiss den Ball, kann er dieselbe Aktion auf die gelben Tore durchführen. Feldgrösse 15 x 15 m</p> <p>Station 2: Weiss spielt Rot an und setzt ihn sofort unter Druck. Rot entscheidet sich für eine Ballführung zum näheren Tor oder zu einem Richtungswechsel. Gelingt ihm ein Dribbling durch die Pylonentore, kann weiss nicht mehr eingreifen.</p> </div> </div>	<p>Entschlossenheit einfordern Finten, Rhythmuswechsel fordern</p> <p>Mut im Dribbling einfordern Herausforderung annehmen 1 gegen 1 suchen Übersicht coachen Schnelle Entscheidungen</p> <p>ACHTUNG: Übersicht - Zusammenstösse</p>

20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Dribblings in der offensiven Zone loben.	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben
-----	--	--	---

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Bitte das Ritual konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	

Quellen: TIS 10 Training / funino.ch / youtube.com / Dominik Eberle / 22.01.21