

Training 11 LS 10 und LS 11 / Saison 2021_2022

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

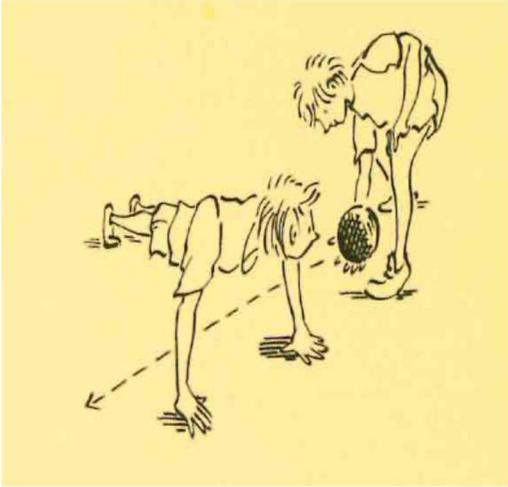
Material:

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 (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'	<p>Vielseitigkeit</p> <p>Fussball erleben</p>	<p>«Verkehrt Fangis»</p> <p>Gewöhnliches Fangis, aber jeweils zwei Spieler haken sich je den rechten Arm ein, so dass der eine in die entgegengesetzte Richtung des anderen schaut. Auch die Fänger sind solche "verkehrte Paare ". Spielfeld nicht zu gross wählen.</p> <p style="text-align: center;">Und / oder</p> <p>«Erlöserball-Fangen»</p> <p>3-5 Fänger mit Ueberzieher. Normales Fangis in einem abgesteckten Feld (je nach Anzahl Spieler – bei grossen Trainingsgruppen – Gruppe halbieren und in zwei Feldern spielen).</p> <p>Wer gefangen wird, stellt sich in der Liegestützposition auf.</p> <p>Im Spielfeld zirkulieren ca. 3 Bälle. Man kann die Gefangenen befreien, indem man einen Ball unter ihrem Körper durchrollt. Bei kaltem oder nassem Wetter kann man auch breitbeinig hinstehen und man wird erlöst, wenn man «getunnelt» wird.</p> <p>Wechsel der Fänger nach 1 Minute. Schaffen es die Fänger alle zu fangen?</p> 	<p>Orientierung</p> <p>Freude</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Entscheidungen treffen</p> <p>Teamspirit stärken</p>

30'	Fussball lernen	1 gegen 1 Gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=j3ALebCbYFM Kleine Gruppen bilden / kurze Wartezeiten / viele 1:1 Situationen schaffen, welche sie lösen müssen / Feldgrösser den Fähigkeiten anpassen (auch auf dem Funinofeld sehr gut machbar)	Nahe Ballführung Timing (wann mache ich den Trick) Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren) Kids motivieren und loben Mut loben
20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern: http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Dribblings in der offensiven Zone fordern und loben.	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: funino.ch / Sandro Chieffo / Pius Kaspar / Dominik Eberle / justfootball academy / 19.11.21