

# Training 14 LS 10 und LS 11 / Saison 2020\_2021

## 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.  <b>ACHTUNG:</b> 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 <b>erleben</b>	<b>Ballhandling – Level 1</b>  Link: (Passwort habt ihr erhalten) <a href="https://we.tl/t-iZR0ugY4Yf">https://we.tl/t-iZR0ugY4Yf</a>  <b>Finten - Übung 1-5</b>  Link: (Passwort habt ihr erhalten) <a href="https://we.tl/t-JqO96A1pQU">https://we.tl/t-JqO96A1pQU</a>  Ziel: Die Kinder müssen Level 1 und Finten 1-5 Ende März beherrschen.	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 <b>erleben</b>	<b>Fangis – Auswahl durch Trainerteam</b>	Freude  Vollgas geben  Rhythmuswechsel
30'	Fussball <b>lernen</b>	<b>Flachpass &amp; Ballmitnahme</b>  Übung gemäss Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oYB12ke9LhI">https://www.youtube.com/watch?v=oYB12ke9LhI</a>  Es hat verschiedene Schwierigkeitslevel, bitte eurem Team anpassen. Fordern ohne zu überfordern.  Gruppen so bilden, dass jeder gefordert ist.  Jede Übung beidseitig durchführen.	Qualität fordern (!)  Flachpass: Flach Dosiert Genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen)  Ballmitnahme: Offensiver Fuss Offene Körperhaltung
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	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.  <b>ACHTUNG:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	

Quellen: justfootball academy / funino.ch / Dominik Eberle / 05.03.21