

Training 14 LS 10 und LS 11 / Saison 2021_2022

Ballkontrolle

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

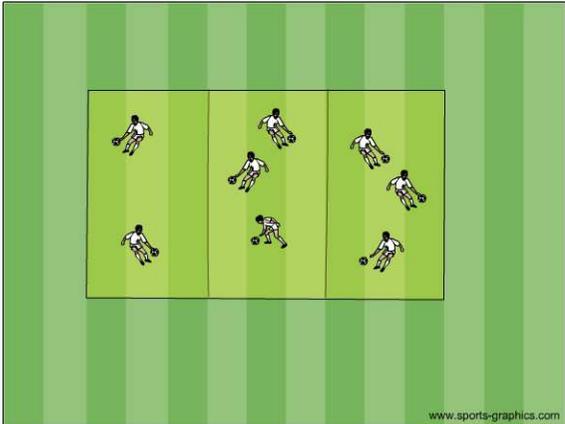
Material:

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 Rückrunde Beherrschung Level 1 Kenntnisse Level 2 Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Level 1 & 2 Kenntnisse Level 3 <u>Finten</u> Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Finden 1-5 / Kenntnisse Finten 6-8 Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Finten 1-8	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>«Liga-Prellen»</p>  <p>Feld in 3 Drittel unterteilen (Feldgrösse nach Anzahl Spieler). Alle Spieler starten im mittleren Feld. Alle Spieler prellen den Ball mit der Hand. Sie versuchen einander den Ball wegzuspielen. Wer den Ball verliert oder das Feld verlässt steigt ein Feld ab. Wer jemandem den Ball wegspielt steigt ein Feld auf.</p> <p>Dazwischen: Ball aufwerfen, absitzen und wieder auffangen. Ball aufwerfen, absitzen, aufstehen und wieder auffangen. Ball aufwerfen Rolle vw und wieder auffangen usw.</p>	Freude Konzentration
45'	Fussball lernen & leben	<p>Freies Spiel</p> <p>Funino auf mehreren Feldern</p> <p>http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</p> <p>Oder Funino und 1x 4:4 plus 2 TH auf normale Tore</p> <p>Wichtig: Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Joker/Überzahl arbeiten.</p>	Kids spielen lassen Motivieren Loben Indiv. Coaching: Kinder vereinzelt rausnehmen und Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen.

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 / Dominik Eberle / Sandro Chieffo / 28. Januar 2022