

Training 15 LS 10 und LS 11 / Saison 2019_2020
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 dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	<p>Der Ball ist mein Freund</p> <p>Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=MukP9USJX0Y</p> <p>Schwierigkeiten den Fähigkeiten anpassen. Fokussiert euch auf 4-6 Übungen</p> <p>Wir wiederholen diese Übung nochmals, damit die Qualität gesteigert werden kann.</p>	Qualität fordern!

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Auswahl durch Trainerteam Reaktionsübungen/Sprints in Wettkampfform. Kein Kämpfen/Raufen oder Fangis.	100%
30'	Fussball lernen	Flachpass & Ballmitnahme Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=bs3eVPvKFjw Schwierigkeitslevel den Spielern anpassen. Fordern ohne zu überfordern. Jede Übung beidseitig durchführen. Wir wiederholen auch diese Übung, da die Qualität noch viel Luft nach oben hat.	Qualität fordern (!) Flachpass: Flach Dosiert Genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen) Ballmitnahme: Offensiver Fuss
20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

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