

Training 18 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. 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	Ballhandling – Level 1 Alle, die es noch nicht beherrschen bleiben bei Level 1. Link: (Passwort habt ihr erhalten) https://we.tl/t-iZR0ugY4Yf Für die anderen geht es weiter, Level 2 und Finten 6-10: Link: https://fcluzern.wetransfer.com/downloads/c9d2144454faba327158832aafcfff4b20210330095600/3aebbabf2038307e97bd093bd249015e20210330095600/ad3ccc Finten - Übung 1-5 Alle, die es noch nicht beherrschen bleiben bei Übung 1-5. Link: (Passwort habt ihr erhalten) https://we.tl/t-JqO96A1pQU Für die anderen geht es weiter, Finten 6-10: (siehe Link oben). Ziel: Die Kinder sollten bis zum Sommer Level 2 und Finten 6-10 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 erleben	Fangis – Auswahl durch Trainerteam	Freude Vollgas geben Rhythmuswechsel
30'	Fussball lernen	Flachpass & Ballmitnahme Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=oYB12ke9LhI 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 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	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 bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	

Quellen: justfootball academy / funino.ch / Dominik Eberle / 23.04.21