

Training 2 LS 10 und LS 11 / Saison 2019_2020

Flachpass - Ballmitnahme

Koordination (Reaktion, Orientierung)

Spielen



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

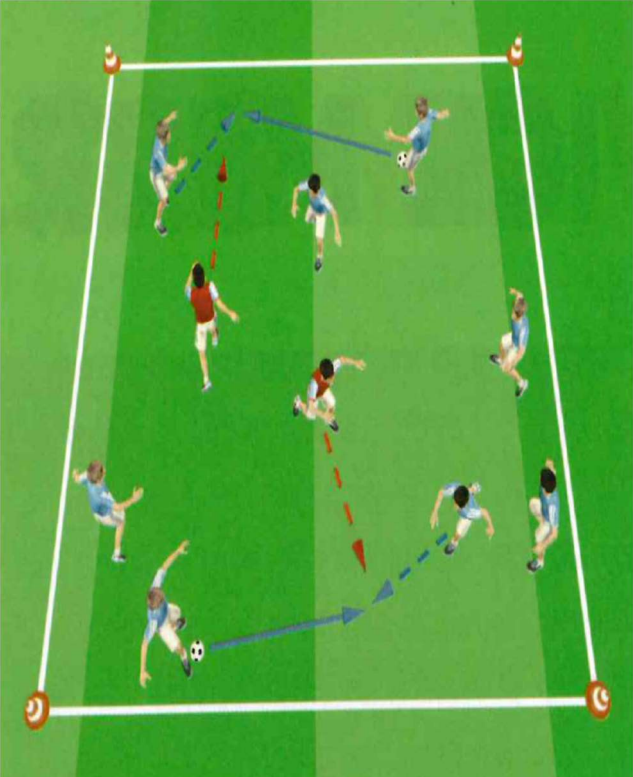
Material:

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	Ballkontrolle Die 6 Übungen aus diesem Video: https://www.youtube.com/watch?v=K0mWIZqD1hk	Qualität (saubere Ausführung) Tempo den Fähigkeiten anpassen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	<p>Vielseitigkeit</p> <p>Fussball erleben</p>	<p>Fangspiel – sicher bei Ballbesitz</p>  <p>12x12 Meter grosse Feld ca. 10 Kinder</p> <p>2 Fänger bestimmen, andere Kinder verteilen sich im Feld.</p> <p>Die Fänger versuchen, innerhalb einer Minute so viele Kinder wie möglich zu fangen. Die Gejagten können sich den Fängern entziehen, wenn sie im Besitz eines Balles sind (Hand).</p> <p>Die gefangenen Kinder stellen sich in der Grätsche hin und können erlöst werden, wenn jemand zwischen den Beinen durchkriecht.</p> <p>Schaffen die Fänger alle zu fangen?</p>	<p>Als Team zusammenarbeiten</p> <p>Variante:</p> <p>Am Anfang ohne Bälle spielen.</p> <p>Ball per Hand oder Fuss zuspieren.</p> <p>Anzahl Fänger</p> <p>Feldgrösse</p>
30'	<p>Fussball lernen</p>	<p>Ballmitnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ca. 10 Kinder pro Feld - Feldgrösse: ca. 16er vom 11er Feld - 2er Gruppen bilden, pro Gruppe 1 Ball - Alle bewegen sich im Feld und spielen sich im 2er Team den Ball zu. 	<p>Qualität und Rhythmuswechsel fordern</p> <p>Coaching Flachpass:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flach, dosiert, genau - Fussgelenk fixieren - Ball anschauen beim Abspiele - Offensiver Fuss anspielen <p>Varianten:</p> <p>Feldgrösse verändern</p>

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)		