

# Training 20 LS 10 und LS 11 / Saison 2021\_2022

## Dribbling

### 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

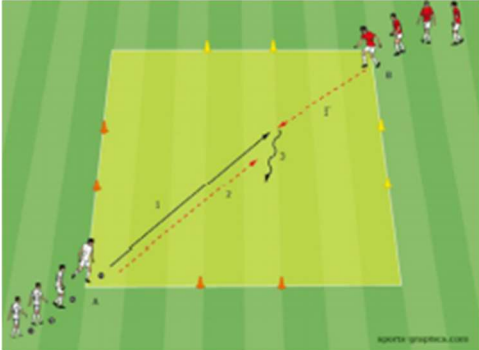
#### Material:

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>Weiterhin beachten:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	
15'	Einstimmen  Fussball <b>erleben</b>	<b><u>Ballhandling</u></b>  <b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Level 1 Kenntnisse Level 2  <b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Level 1 & 2 Kenntnisse Level 3  <b><u>Finten</u></b>  <b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Finden 1-5 / Kenntnisse Finten 6-8  <b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> 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 <b>erleben</b>	<b>Mini Games – Reaktion, Antritt und Beweglichkeit im Spassmodus</b>  Siehe Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HAfxM0wfLjI">https://www.youtube.com/watch?v=HAfxM0wfLjI</a>	
30'	Fussball <b>lernen</b>	<b>Dribbling mit «Torabschluss»</b>   <div data-bbox="1149 512 1603 858" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Weiss spielt Rot an, welcher mit einem Dribbling durch eines der beiden orangen Tore laufen muss. Erobert weiss den Ball, kann er dieselbe Aktion auf die gelben Tore durchführen.</p> <p>Feldgrösse 15 x 15 m</p> </div>	Entschlossenheit einfordern  Finten, Rhythmuswechsel fordern  1 gegen 1 suchen  Übersicht coachen  Schnelle Entscheidungen  Nahe Ballführung  Timing (wann mache ich den Trick)  (Bitte auf 1-2 Coachingpunkte fokussieren)  Kids motivieren  Mut zum Dribbling einfordern und loben  <b>ACHTUNG: Übersicht – Zusammenstösse</b>

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> Dribblings in der offensiven Zone fordern und loben.	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>Weiterhin beachten:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	

Quellen: funino.ch / Sandro Chieffo / Michi Huber / Dominik Eberle / Die11 / 31.03.22