

# Training 21 LS 10 und LS 11 / Saison 2020\_2021

## 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.  <b>ACHTUNG:</b> 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 <b>erleben</b>	<b>Ballhandling – Level 1 und 2</b>  Alle, die es noch nicht beherrschen bleiben bei Level 1. Für die anderen geht es weiter, Level 2.  <b>Finten - Übung 1-5 / 6-10</b> Alle, die es noch nicht beherrschen bleiben bei Übung 1-5. Für die anderen geht es weiter, <b>Finten 6-10</b>  Ziel: Die Kinder sollten bis zum Sommer die Finten 1-10 und Level 1-2 beherrschen.  Link: <a href="https://fcluzern.wetransfer.com/downloads/747ad9f02ea27d17643c84eb14621e9b20210430100808/d5510bc2e22974c94c2e7317fb44596e20210430100808/9a121a">https://fcluzern.wetransfer.com/downloads/747ad9f02ea27d17643c84eb14621e9b20210430100808/d5510bc2e22974c94c2e7317fb44596e20210430100808/9a121a</a>	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>Fangis – Auswahl durch Trainerteam</b>	Freude  Vollgas geben
45'	Fussball <b>lernen &amp; leben</b>	<b>Freies Spiel</b>  Funino auf mehreren Feldern  <a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a>  Oder Funino und 1x 4:4 plus 2 TH auf normale Tore  <b>Wichtig:</b> Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Joker/Überzahl arbeiten.	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.  <b>ACHTUNG:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	

Quellen: funino.ch / Dominik Eberle / Sandro Chieffo / 14.05.21