

# Training 25 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

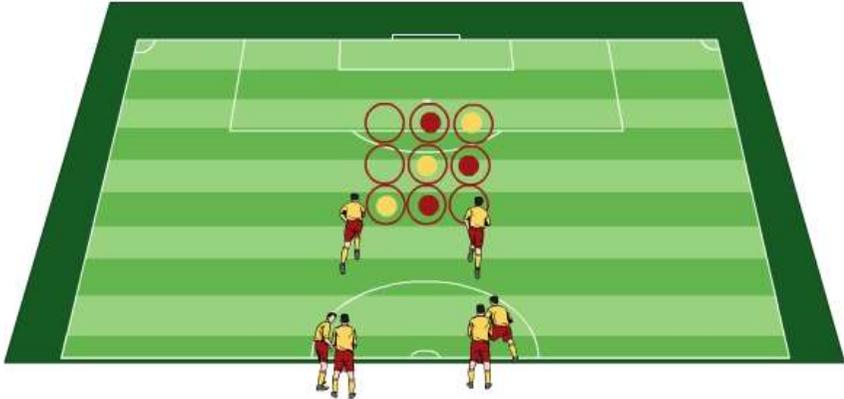
#### Material:

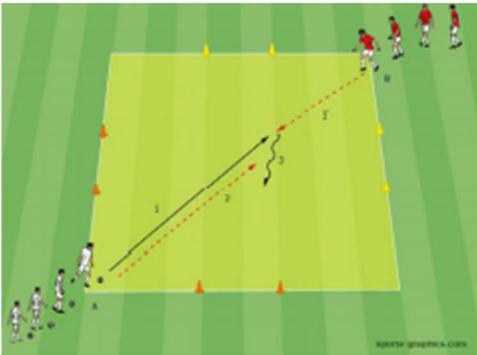
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

#### 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.	
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>	<p data-bbox="548 240 1025 268"><b>Drei gewinnt – «Sprint mit Köpfchen»</b></p>  <p data-bbox="589 869 757 896"><b>Organisation</b></p> <p data-bbox="589 901 943 922">9 Ringe 3 rote Leibchen 3 gelbe Leibchen</p> <p data-bbox="589 963 768 991"><b>Durchführung</b></p> <p data-bbox="589 995 1464 1158">Die Ringe werden in 3 Reihen und 3 "Spalten" (3x3) nebeneinander auf den Boden gelegt. Die Spieler arbeiten in zwei Teams. Jeweils der erste Spieler nimmt ein Leibchen seiner Farbe und platziert es in einem der Ringe auf dem Boden und läuft zurück. Der zweite Spieler nimmt ebenfalls ein Leibchen und platziert es ebenfalls in einem leeren Ring. Sind alle drei Leibchen in den Ringen, laufen die jeweils nächsten Spieler ohne Leibchen und platzieren eines ihrer Farbe um in einen leeren Ring. Ziel ist es alle drei Leibchen in einer Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) zu platzieren.</p>	<p data-bbox="1758 240 1906 268">Orientierung</p> <p data-bbox="1758 304 1843 331">Freude</p> <p data-bbox="1758 363 1912 391">Schnelligkeit</p> <p data-bbox="1758 422 2033 450">Entscheidungen treffen</p> <p data-bbox="1758 481 1980 509">Teamspirit stärken</p> <p data-bbox="1758 545 2033 639"><b>Bemerkung:</b> Entscheide dich für 1-2 Coachingpunkte.</p> <p data-bbox="1758 671 2096 766"><b>Variation:</b> Anstelle Ringe können auch Hüttchen verwendet werden.</p>

30'	Fussball lernen	<p><b>Dribbling mit «Torabschluss»</b></p>  <div data-bbox="1151 288 1603 635" 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>	<p>Entschlossenheit einfordern</p> <p>Finten, Rhythmuswechsel fordern</p> <p>1 gegen 1 suchen</p> <p>Übersicht coachen</p> <p>Schnelle Entscheidungen</p> <p>Nahe Ballführung</p> <p>Timing (wann mache ich den Trick)</p> <p>(Bitte auf 1-2 Coachingpunkte fokussieren)</p> <p>Kids motivieren</p> <p>Mut zum Dribbling einfordern und loben</p> <p><b>ACHTUNG:</b> Übersicht – Zusammenstösse</p>

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.	

Quellen: funino.ch / Sandro Chieffo / Michi Huber / Dominik Eberle / 20.05.22