

Training 3 LS 10 und LS 11 / Saison 2019_2020

Ballkontrolle

Spiele, spielen, 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 Diese Übung nochmals durchführen, hat bei den beobachteten Trainings noch nicht reibungslos funktioniert.	Qualität (saubere Ausführung) Tempo den Fähigkeiten anpassen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Kämpfen / Raufen Folgende Übungen durchführen: https://www.youtube.com/watch?v=A8WGwXtwZIA https://www.youtube.com/watch?v=ghhUaHLw_w8 https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk&t=10s (ohne Henkeldrücken)	Fairness Qualität
45'	Fussball leben & lernen	Freies Spiel Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/	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 Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		