

# Training 4 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>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><u>Ballhandling</u></b>  <b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Beherrschung Level 1  <b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Level 1 Kenntnisse Level 2  <b><u>Finten</u></b>  <b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Finten 1-5  <b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Finten 1-5	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 und/oder Koordination – Auswahl durch Ausbilder</b>	Orientierung Freude Schnelligkeit
30'	Fussball <b>lernen</b>	<b>1 gegen 1</b> Gemäss Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j3ALebCbYFM">https://www.youtube.com/watch?v=j3ALebCbYFM</a> Kleine Gruppen bilden / kurze Wartezeiten / viele 1:1 Situationen schaffen, welche sie lösen müssen / Feldgrösser den Fähigkeiten anpassen (auch auf dem Funinofeld sehr gut machbar)	Nahe Ballführung Timing (wann mache ich den Trick) Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren) Kids motivieren und loben Mut loben
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>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 / Sandro Chieffo / Dominik Eberle / justfootball academy / 17.09.21