

Training 7 LS 10 und LS 11 / Saison 2020_2021

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 konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: 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 erleben	ICH und der BALL sind im ZOO Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=FVdYL6x-uyk Schwierigkeiten den Fähigkeiten anpassen. Am Ende kann man sogar bestimmen, in welchem Fuss welche Dribblingsart gewünscht ist (nur rechts, nur links, nur Innenrist usw.)	Nahe Ballführung Timing (wann mache ich den Trick) Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren)

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Laufschule Siehe Link: https://www.youtube.com/watch?v=_5CVn4G60BY	Qualität
30'	Fussball lernen	Finten lernen Siehe Link: https://www.youtube.com/watch?v=oVa9J1WHmok Qualität vor Quantität Qualität fordern!	Nahe Ballführung Timing (wann mache ich den Trick) Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren)
20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Dribblings in der offensiven Zone loben.	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Bitte das Ritual konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	

Quellen: justfootball academy / Tanner Speed / funino.ch / Dominik Eberle / 2.11.2020