

# Training 7 LS 10 und LS 11 / Saison 2021\_2022

## Ballkontrolle

## Koordination (Reaktion, Orientierung)

## 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 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.	
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>	<p><b>4 Gewinnt</b></p> <p>siehe folgenden Link:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4O8Zs0SyVqU">https://www.youtube.com/watch?v=4O8Zs0SyVqU</a></p> <p>kleinere Gruppen machen als auf dem Video – max 6 pro Feld = 3:3</p> <p>Sieger gegen Sieger spielen lassen.</p>	<p>Konzentration</p> <p>Freude</p> <p>Varianten: 1 Beinig, kriechen, Anzahl Felder verändern etc.</p>
45'	Fussball <b>lernen &amp; leben</b>	<p><b>Freies Spiel</b></p> <p>Funino auf mehreren Feldern</p> <p><a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a></p> <p>Oder Funino und 1x 4:4 plus 2 TH auf normale Tore</p> <p><b>Wichtig:</b> Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Joker/Überzahl arbeiten.</p>	<p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren</p> <p>Loben</p> <p>Indiv. Coaching: Kinder vereinzelt rausnehmen und Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen.</p>

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	
5'	Eigener Ausklang	<p>Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.</p> <p><b>ACHTUNG:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.</p>

Quellen: funino.ch / Dominik Eberle / Sandro Chieffo / 22. Oktober 2021