

Training 8 LS 10 und LS 11 / Saison 2019_2020

Ballkontrolle

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

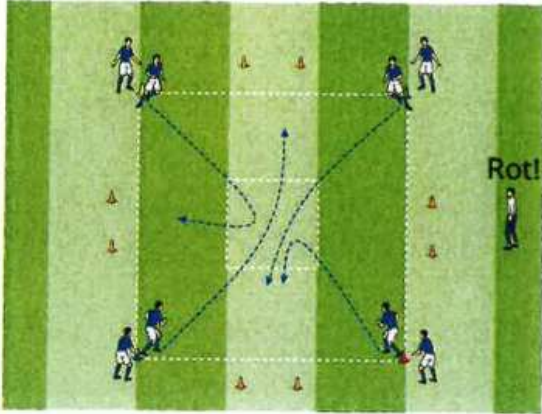
Material:

Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Bitte dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	Ballhandling; Übung 1, 2, 3, 5 und 7 Folgende fünf Übungen durchführen gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18 https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE https://www.youtube.com/watch?v=Mbf3vT0D1mE https://www.youtube.com/watch?v=WPDHYPVAKac	Qualität vor Quantität

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>Kognitives Fangis</p>  <p>FANGSPIEL ORGANISATION UND ABLAUF</p> <ul style="list-style-type: none"> > Für je 8 Spieler mit 4 verschiedenfarbigen Hütchen ein 15 x 15 Meter großes Feld und darin ein 5 x 5 Meter großes Quadrat markieren. > An jeder Seitenlinie im Abstand von 1 Meter ein Hütchentor (Breite: 1,5 Meter) gemäß Abbildung aufstellen. > Jedes Hütchen doppelt besetzen. > Die jeweils ersten Spieler traben gleichzeitig in das Quadrat. > Auf ein Trainersignal (hier: Rot!) wird der Spieler, der vom roten Hütchen gestartet ist, zum Fänger. > Die übrigen Spieler versuchen, durch ein beliebiges Hütchentor zu 'flüchten'. > Gefangene Spieler machen eine Zusatzaufgabe (z. B. Liegestütz oder Burpees). > Danach starten die nächsten Spieler usw. 	

45'	Fussball lernen & leben	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)		