

# Training 1 LS 10 und LS 11 / Saison 2021\_2022

## Flachpass - Ballmitnahme

### 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

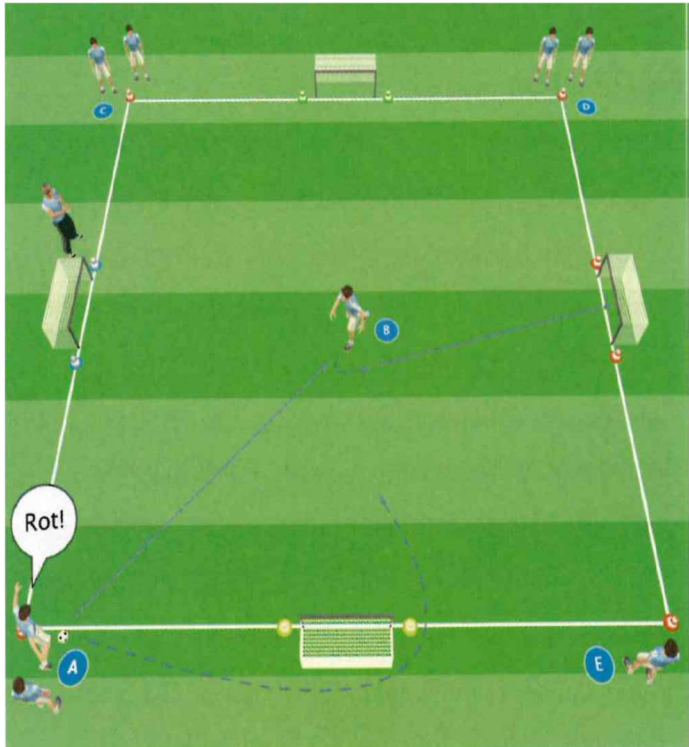
#### Material:

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>Ballhandling; Übung 1, 2, 3, 5 und 7</b>  Folgende fünf Übungen durchführen gemäss Link:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18">https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c">https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE">https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbf3vT0D1mE">https://www.youtube.com/watch?v=Mbf3vT0D1mE</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WPDHYPVAKac">https://www.youtube.com/watch?v=WPDHYPVAKac</a>  LS 10 versucht Übung 1, 2 und 3 sauber zu erlernen. LS 11 versucht alle Übungen.	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 – Auswahl durch Ausbilder</b>	Freude  Vollgas geben  Rhythmuswechsel
30'	Fussball <b>lernen</b>	<p data-bbox="548 432 896 458"><b>Flachpass &amp; Ballmitnahme</b></p>  <p data-bbox="1294 464 1534 489"><b>Footbonautenspiel</b></p> <p data-bbox="1294 523 1702 624">Ca. 15 x 15 Meter. 4 Mini-Tore mit Farben markiert. (Oder Hüttchentore)</p> <p data-bbox="1294 657 1702 970">A passt zu B in der Mitte und gibt ein Farbenkommando für den Abschluss. B nimmt den Ball mit und schliesst sofort auf das Tor ab, welches im A zugerufen hat. A läuft sofort in die Mitte und bekommt von E den Pass. E ruft wieder eine Farbe und A schliesst ab. Etc.</p> <p data-bbox="1294 1003 1601 1029">Es wird nur flach gespielt.</p> <p data-bbox="1294 1062 1608 1088">Mehrere Felder aufstellen.</p> <p data-bbox="1294 1121 1675 1294">Kurze Wartezeiten. Bei Korrekturen das Spiel nicht unterbrechen, sondern den Spieler indiv. coachen und alles weiterlaufen lassen.</p>	<p data-bbox="1765 459 1960 485">Qualität fordern</p> <p data-bbox="1765 518 2072 544"><b>Individuelles Coaching:</b></p> <p data-bbox="1765 577 2072 858">Flachpass: Flach Dosiert Genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen) Pass aus der Bewegung raus (nie stehend)</p> <p data-bbox="1765 892 2027 981">Ballmitnahme: Offensiver Fuss Offene Körperhaltung</p> <p data-bbox="1765 1015 1982 1040"><b>Team-Coaching:</b></p> <p data-bbox="1765 1074 2004 1099">Timing des Passes</p> <p data-bbox="1765 1133 2072 1193">Wenn es läuft das Tempo steigern.</p> <p data-bbox="1765 1227 2049 1287">Laute und klare Signale vom Passgeber.</p>

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>	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: Pius Kaspar / funino.ch / Dominik Eberle / 26.08.21