

# Training 1 LS 10 und LS 11 / Saison 2022\_2023

## Dribbling / Koordination (Reaktion, Orientierung) / Spielen



«Der Erfolg des Ausbildners misst man aufgrund der individuellen Entwicklung jedes Spielers!»

### 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.	
15'	Einstimmen  Fussball <b>erleben</b>	<p>Bevor ihr mit den Finten &amp; Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 2-4 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.</p> <p>Achtung: wir haben neue Videos gedreht.</p> <p><b><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 5</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 10</p>	<p>Qualität vor Quantität</p> <p>Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dran bleiben.</p> <p>Evtl. Gruppen nach den Fähigkeiten bilden, damit kein Spieler über- oder unterfordert ist.</p> <p>Diese Übungen dürft ihr gerne als Hausaufgaben mitgeben.</p>

		<p><b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Finten 1-8</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Finten 1-8</p>	
--	--	---	--

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	<p>Vielseitigkeit</p> <p>Fussball <b>erleben</b></p>	<p><b>Auswahl durch Ausbildner</b></p> <p><b>Fangis</b></p> <p><b>Kämpfen/Raufen</b></p> <p><b>Wettrennen (Stafetten usw.)</b></p>	

30' Fussball lernen

### Dribbling mit «Torabschluss»



Weiss spielt Rot an, welcher mit einem Dribbling durch eines der beiden orangen Tore laufen muss. Erobert Weiss den Ball, kann er dieselbe Aktion auf die gelben Tore durchführen.

Feldgrösse 15 x 15 m

**Bitte wählt 1-2 Coachingpunkte aus und fokussiert euch nur auf diese Punkte:**

Entschlossenheit einfordern

Finten, Rhythmuswechsel fordern

1 gegen 1 suchen

Übersicht coachen

Schnelle Entscheidungen

Nahe Ballführung

Timing (wann mache ich den Trick)

**Bei jedem Coachingpunkt wichtig:**

Kids motivieren

Mut zum Dribbling einfordern und loben

**ACHTUNG:** Übersicht – Zusammenstösse

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.	

Quellen: funino.ch / Michi Huber / Dominik Eberle / 02.09.22