

Training 10 LS 10 und LS 11 / Saison 2022_2023

Dribbling 2.0 / 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

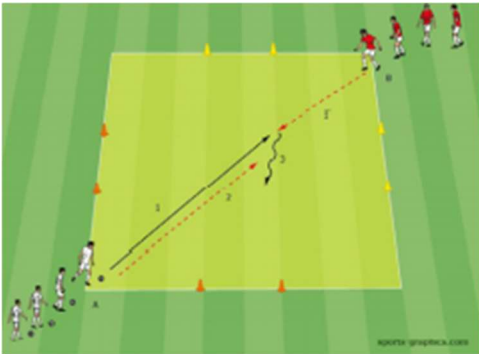
Material:

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 erleben	<p>Bevor ihr mit den Finten & 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><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Vorrunde Beherrschung Übung 1 - 5</p> <p>Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Übung 1 - 10</p> <p><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Finten 1-8</p> <p>Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Finten 1-8</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>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Fangis / Reaktionsübung / Kämpfen & Raufen -> Auswahl durch Ausbildnerteam	
30'	Fussball lernen	<p>Team in zwei Gruppen einteilen und gleichzeitig Übung 1 und 2 üben.</p> <p>Übung 1 - Dribbling mit «Torabschluss» à 15 Minuten</p>  <p>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.</p> <p>Feldgrösse 15 x 15 m</p>	<p>Bitte wählt 1-2 Coachingpunkte aus und fokussiert euch nur auf diese Punkte:</p> <p>Entschlossenheit einfordern</p> <p>Finten, Rhythmuswechsel fordern</p> <p>1 gegen 1 suchen</p> <p>Übersicht coachen</p> <p>Schnelle Entscheidungen</p> <p>Nahe Ballführung</p> <p>Timing (wann mache ich den Trick)</p> <p>Bei jedem Coachingpunkt wichtig:</p> <p>Kids motivieren</p> <p>Mut zum Dribbling einfordern und loben</p> <p>Nur offensiv coachen</p> <p>ACHTUNG: Übersicht – Zusammenstösse</p>

Übung 2 - 15 Minuten (mehrere Felder aufstellen)

"Ballack"

1. 1:1 / 2:2, verschiedene Spielsituationen:
Angreifen und Torerfolg suchen

Organisation:

1 (2) Vierecke von 15 bis 20m
Gruppe à 6-8 Spielern

Ablauf:

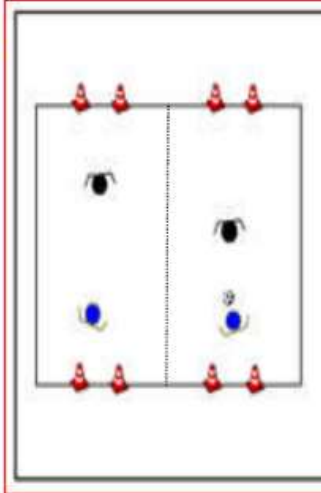
1:1/2:2 auf 4 Tore, welche auf der Linie oder in den Ecken des Spielfeldes gesetzt werden.

Varianten:

Anzahl Ballkontakte, Feldgröße, auf normale Tore und Torhüter, Tore direkt, Umschalten von 1:1 auf 2:2 auf Kommando (Signal)

Coaching:

TA> Versuchen den Gegner auszuspielen und den Abschluss suchen; Gegner fixieren, Doppelpass suchen, Hinterlaufen
TE> Dribbling / Finten, "versteckter" Pass
ME> Mut z. Risiko, Selbstvertrauen, Aggressivität
KO> Explosivität, Schnelligkeit, Beschleunigung, Rhythmuswechsel



20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern: http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ 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 / SFV / Dominik Eberle / 18.11.22