

Training 11 LS 10 und LS 11 / Saison 2019_2020

Flachpass - Ballmitnahme

Koordination (Reaktion, Orientierung)

Spiele



Unsere Vision – «3L»:

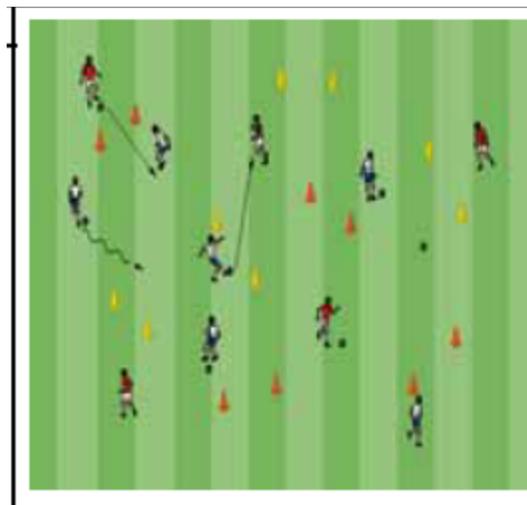
- Lachen - Freude an der Bewegung und am Fussball
- Lernen - Möglichkeit nutzen; psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Fortschritten zu erzielen
- Leisten - Im Training sein Potenzial abrufen und etwas erreichen wollen

Material:

Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Bitte dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen Fussball erleben		



1 Ball für 2 Spieler

Die Spieler bewegen sich innerhalb des Spielfeldes und passen sich die Bälle durch die aufgestellten Tore zu.

Abwechselnd mit Übungen zu zweit bei den Toren (Pässe mit Variation der Distanzen, usw.).

Ein besonderes Augenmerk auf die Dosierung des Passes, auf die Körperposition bei Erhalt des Balles (offene Körperposition mit Spielfortsetzung) und auf den Blickkontakt mit seinem Mitspieler richten.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Auswahl durch Trainerteam oder Spieler Fangis oder Kämpfen/Raufen (Variante den Temperaturen anpassen)	
30'	Fussball lernen	Flachpass & Ballmitnahme Wir führen wiederum eine «Drill-Übung» durch. Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=bs3eVPvKFjw Schwierigkeitslevel den Spielern anpassen. Fordern ohne zu überfordern. Jede Übung beidseitig durchführen.	Qualität fordern (!) Flachpass: Flach Dosiert Genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen) Ballmitnahme: Offensiver Fuss
20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	