

Training 13 LS 10 und LS 11 / Saison 2020_2021

Ballkontrolle

Koordination (Reaktion, Orientierung)

Spielen



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. ACHTUNG: 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 erleben	Ballhandling – Level 1 Link: (Passwort habt ihr erhalten) https://we.tl/t-iZR0ugY4Yf Finten - Übung 1-5 Link: (Passwort habt ihr erhalten) https://we.tl/t-JqO96A1pQU Ziel: Die Kinder müssen Level 1 und Finten 1-5 Ende März beherrschen.	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 erleben	Fangis «Drittabschlagen» Siehe Link (ab Minute 2'49''): https://www.youtube.com/watch?v=FswYwkGkkxw Falls das Wetter zu kalt und/oder zu nass ist bzw. nicht optimal ist für dieses Spiel, dann bitte das Spiel stehend (nicht absitzen) durchführen oder durch ein anderes Fangis ersetzen.	Freude Vollgas geben Rhythmuswechsel
45'	Fussball lernen & leben	Freies Spiel Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Oder Funino und 1x 4:4 plus 2 TH auf normale Tore Wichtig: Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Joker oder Überzahl arbeiten.	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	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	

Quellen: www.youtube.com / funino.ch / Dominik Eberle / Sandro Chieffo / 26.02.21