

# Training 13 LS 10 und LS 11 / Saison 2022\_2023

## Flachpass - Ballmitnahme / Reaktion, Schnelligkeit / Spielen



«Den Erfolg des Ausbildners misst man anhand 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, Würfel

### 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><b><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 8</p> <p><b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Übung 1 – 10 (Nr. 10 dürfen die Kids kreativ sein)</p> <p><b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Finten 1-8</p> <p><b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Finten 1-10</p>	<p>Qualität vor Quantität</p> <p>Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dranbleiben.</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 <b>erleben</b>	<p><b>Stafette</b> (Wir machen dies nochmals analog Vorwoche)</p> <p>Siehe Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5ctU_3--xt0&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=5ctU_3--xt0&amp;t=5s</a></p> <p>Wir ersetzen die Ringe durch Hüttchen, die Tennisbälle durch «Lätzli» oder Bälle, dann müssen die Bälle auf dem Hüttchen liegen bleiben. 4 kleine Würfel lassen sich im Haushalt sicher finden. Ansonsten kreative Lösungen erarbeiten.</p>	<p>Freude</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Reaktion</p>
30'	Fussball <b>lernen</b>	<p><b>Flachpass und Ballmitnahme</b></p>  <p>Feldgrösse ca. 15x15 Meter</p> <p>Feld gem. Skizze aufstellen. Falls vorhanden 4 Minitore benutzen. Sonst E-Junioren-Tore mit Hüttchen abtrennen oder Tore mit grossen Hüttchen markieren. Es ist «kein Torschuss» sondern ein Flachpass mit dem Tor als Ziel</p>	<p><b>Flachpass:</b> Flach / Dosiert / genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen) Pass aus der Bewegung raus (nie stehend)</p> <p><b>Ballmitnahme:</b> Offensiver Fuss Offene Körperhaltung</p> <p><b>Individuelles Coaching:</b> Konzentriert euch auf ein bis zwei Coachingpunkte. Teilt dies auch den Kids mit, dann wissen sie worauf sie achten müssen. Bei Fehlern nicht den Trainingsfluss unterbrechen, sondern indiv. mit den Kinder den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten.</p> <p><b>Variationen:</b> Anzahl Tore – Fokus ist jedoch der Pass und Mitnahme und nicht «das Tor suchen». Technik mit kognitivem Input und nicht umgekehrt.</p>

		<p>Spieler A spielt aus der Bewegung einen Pass zu Spieler B (1). Dieser orientiert sich bereits mit offener Stellung in Richtung Tor (2). Spieler B nimmt den Ball mit dem offensiven Fuss an und versucht mit einem gezielten Flachpass mit dem zweiten Kontakt auf das rote Tor abzuschliessen (3). Spieler A sprintet sofort nach dem Pass in die Position von B (4) und bekommt den Ball von Spieler C (5). Spieler A schliesst mit dem zweiten Kontakt auf das blaue Tor ab. Spieler C sprintet in die Mitte und bekommt den Pass von Spieler D. C schliesst auf das grüne Tor ab mit zwei Kontakten ab.</p> <p>Der Spieler in der Mitte wechselt immer zu dieser Position, von welcher der Ball kam, nachdem er seinen Ball aus dem Tor geholt hat.</p> <p><b>Sehr wichtig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Gruppen bilden (max. 8-10 Spieler), Wartezeiten vermeiden.</li> <li>- Mehrere Felder aufstellen</li> <li>- Jeder SpielerIn muss viele Pässe spielen und Mitnahmen machen können</li> </ul>	
20'	Kleine Spiele Fussball <b>leben</b>	<p>Funino auf mehreren Feldern</p> <p><a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a></p>	<p>Ohne Coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren / Loben (vorallem großartige Pässe oder Mitahmen)</p>

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	
5'	Eigener Ausklang	<p>Ausklangspiel (Cool down)</p> <p>Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.</p>

Quellen: Dominik Eberle / Pius Kaspar / 2.2.23