

# Training 14 LS 10 und LS 11 / Saison 2022\_2023

## Flachpass – Ballmitnahme 2.0 / 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

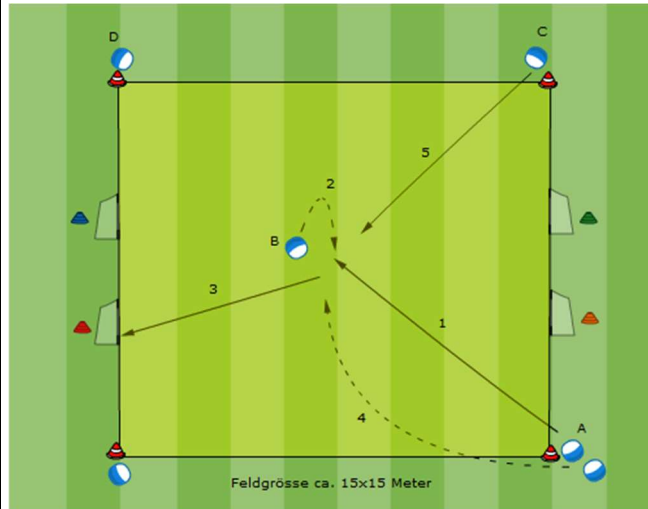
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen  Fussball <b>erleben</b>	<p>Bevor ihr mit den Finten &amp; Ballhandling Übungen 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>Themenbereich 1: Mutig + stark</b></p> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px;"> <p>Mutig + stark</p> <h2 style="margin: 0;">Schwierige Aufgaben lösen</h2> <p>Die Kinder verbessern in dieser Übung seine Körperwahrnehmung, den Umgang mit Körperkontakt und die Kooperation mit anderen Kindern.</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Durchführung:</b> Laura und Simon klemmen einen Ball zwischen ihre Bäuche und absolvieren den Parcours, ohne dass der Ball herunterfällt und sie den Ball mit den Händen berühren. Nun binden sie je einen Fuss zusammen und absolvieren den Parcours auf drei Beinen.</p> <p>Schaffen sie das auch als Schubkarren (ohne Ball)?</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andere Gegenstände transportieren: Ballon, Stab etc.</li> <li>• In der Halle: als Pferd und Kutscher (sitzt oder steht auf Teppichfliese).</li> <li>• Simon verbindet seine Augen mit einem Überziehleibchen. Laura führt ihn durch den Parcours: an der Hand, an einem Seil, dirigierend mit Worten.</li> </ul> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Fokus:</b> Setzen die Kinder die Vorgaben um?</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>Material:</b> Markierungsteller, Bälle etc.</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px; margin-left: 10px;">       Kategorie <b>G</b> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Laufen, Springen</li> <li>■ Balancieren</li> <li>■ Rollen, Drehen</li> <li>■ Klettern, Stützen</li> <li>■ Schaukeln, Schwingen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rhythmisieren, Tanzen</li> <li>■ Werfen, Fangen</li> <li>■ Kämpfen, Raufen</li> <li>■ Rutschen, Gleiten</li> <li>■ Weitere Formen</li> </ul> </div>

30' Fussball lernen

### Flachpass und Ballmitnahme



Feld gem. Skizze aufstellen. Falls vorhanden 4 Minitorer benutzen. Sonst E-Junioren-Tore mit Hütchen abtrennen oder Tore mit grossen Hütchen markieren. Es ist «kein Torschuss» sondern ein Flachpass mit dem Tor als Ziel. 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.

Der Spieler in der Mitte wechselt immer zu dieser Position, von welcher der Ball kam, nachdem er seinen Ball aus dem Tor geholt hat.

#### Flachpass:

Flach / Dosiert / genau  
(Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen)  
Pass aus der Bewegung raus (nie stehend)

#### Ballmitnahme:

Offensiver Fuss  
Offene Körperhaltung

#### Individuelles Coaching:

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.

#### Variationen:

Anzahl Tore – Fokus ist jedoch der Pass und Mitnahme und nicht «das Tor suchen». Technik mit kognitivem Input und nicht umgekehrt.

		<b>Sehr wichtig:</b> <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>	Funino auf mehreren Feldern <a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a>	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren / Loben (vorallem großartige Pässe oder Mitnahmen)

## AUSKLANG

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

Quellen: Dominik Eberle / Pius Kaspar / Leitfaden Kinderfussball SFV / 24.02.23