

Training 14 LS 10 und LS 11 / Saison 2019_2020

Dribbling

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 dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	Der Ball ist mein Freund Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=MukP9USJX0Y Schwierigkeiten den Fähigkeiten anpassen. Fokussiert euch auf 4-6 Übungen	Qualität fordern!

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Hütchenflucht Siehe Link: https://www.dfb.de/trainer/artikel/der-dino-baut-auf-kognitives-training-2170/?no_cache=1	
30'	Fussball lernen	Dribbling 1:1 lernen 2er Gruppen bilden, Übung 1 und 2 gemäss Link üben lassen: https://www.youtube.com/watch?v=qHxLbAJThO8 Qualität vor Quantität Qualität fordern!	Nahe Ballführung Timing (wann mache ich den Trick) Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren)
20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Dribblings in der offensiven Zone loben.	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

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