

# Training 15 LS 10 und LS 11 / Saison 2022\_2023

## Ballkontrolle / Körperstabilität / 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>	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px;"> <p><b>Mutig + stark</b></p> <h2 style="margin: 0;">Kämpfen und Raufen</h2> <p>Die Kinder stärken während dieser Übung ihren gesamten Körper, lernen Regeln einzuhalten und ihre Emotionen zu regulieren.</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Durchführung:</b>                      Laura und Simon sind in der Liegestützposition und begrüßen sich, dann gehts los: Simon versucht, Lauras Hand zu berühren, Laura jene von Simon. Nach einer halben Minute ist Schluss. Wer landete mehr Treffer?</p> <p><b>Regeln:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was weh tut, ist nicht erlaubt!</li> <li>Ruft ein Kind «Stopp!», müssen alle Griffe sofort losgelassen werden.</li> <li>Vor dem Kampf begrüßen sich die Kämpfer. Nach dem Kampf gratuliert der Verlierer dem Sieger, und der Sieger dankt dem Verlierer für den fairen Kampf.</li> <li>Uhren, Schmuck o. Ä. ausziehen.</li> </ul> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setzen die Kinder die Vorgaben um?</li> <li>Kämpfen die Kinder fair?</li> <li>Sind die Kämpfe ausgeglichen?</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>Freier Sturzraum ausserhalb der Kampfzone.</li> </ul> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laura und Simon stehen sich gegenüber und halten sich fest. Zwischen ihnen ist eine Pfütze (mit Seil eine Pfütze markieren). Wer kann den anderen in die Pfütze ziehen?</li> <li>Simon kauert am Boden und hält die goldene Kugel fest. Kann Laura ihm die Kugel wegnehmen?</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b>                      Bemerkung: Partner durch Rotation häufig wechseln. Z. B. als Turnierform durchführen. Mit Springseilen oder dünnen Matten Kampfzone markieren.</p> <p><b>Material:</b>                      Markierungsteller oder Seile, Bälle, evtl. dünne Matten (Halle)</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p style="font-size: small;">Kategorie</p> <div style="background-color: #ffc107; padding: 5px; font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">F</div> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="font-size: x-small; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: grey;">■</span> Laufen, Springen</li> <li><span style="color: grey;">■</span> Rhythmisieren, Tanzen</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Balancieren</li> <li><span style="color: grey;">■</span> Werfen, Fangen</li> <li><span style="color: lightblue;">■</span> Rollen, Drehen</li> <li><span style="color: grey;">■</span> Rutschen, Gleiten</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Klettern, Stützen</li> <li><span style="color: grey;">■</span> Kämpfen, Raufen</li> <li><span style="color: grey;">■</span> Schaukeln, Schwingen</li> <li><span style="color: grey;">■</span> Weitere Formen</li> </ul> </div>

45'	Fussball <b>lernen</b>	<p><b>Freies Spiel</b></p> <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>Oder Funino und 1x 4:4 plus 2 TH auf normale Tore</p> <p><b>Wichtig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Joker/Überzahl arbeiten.</li> <li>- Intensität hoch halten.</li> <li>- Mindestens ein Funino Feld</li> </ul>	<p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren</p> <p>Loben</p> <p>Indiv. Coaching: Kinder vereinzelt rausnehmen und dem Kind «Zeit schenken»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen lernen</li> <li>• Loben / Motivieren</li> <li>• Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen.</li> </ul>
-----	------------------------	--	---

## 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 / Leitfaden SFV / 03.03.23