

Training 16 LS 10 und LS 11 / Saison 2021_2022

Flachpass - Ballmitnahme

Koordination (Reaktion, Orientierung)

Spiele



Unsere Vision – «3L»:

- Lachen - Freude an der Bewegung und am Fussball / Freude am Lernen
- 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. Weiterhin beachten: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	<u>Ballhandling</u> Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Level 1 Kenntnisse Level 2 Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Level 1 & 2 Kenntnisse Level 3 <u>Finten</u> Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Finden 1-5 / Kenntnisse Finten 6-8 Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Finten 1-8	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	<p>«Menschenmemory»</p> <p>Link Menschenmemory: https://www.youtube.com/watch?v=Zdv-T2wGiVA&t=50s</p> <p>Ab Minute 2'28''</p>	<p>Freude</p> <p>Vollgas geben</p> <p>Rhythmuswechsel/Reaktion</p> <p>Orientierung</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ohne Ball - Mit Ball: die zwei, welche das Memory lösen - Mit Ball: die Teilnehmer - Mit Ball: alle
30'	Fussball lernen	<p>«Die Pass-Rute» - Flachpass & Ballmitnahme</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=hTsuuUIY3NI</p>	<p>Qualität fordern</p> <p>Individuelles Coaching:</p> <p>Flachpass: Flach / Dosiert / Genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen) Pass aus der Bewegung raus (nie stehend)</p> <p>Ballmitnahme: Offensiver Fuss Offene Körperhaltung</p>
20'	Kleine Spiele Fussball leben	<p>Funino auf mehreren Feldern</p> <p>http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</p>	<p>Ohne Coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren</p> <p>Loben</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. Weiterhin beachten: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	

Quellen: Sandro Chieffo / Dominik Eberle / youtube.com / funino.ch / just football / 04.03.22