

# 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.  <b>Weiterhin beachten:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	
15'	Einstimmen  Fussball <b>erleben</b>	<b><u>Ballhandling</u></b>  <b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Level 1 Kenntnisse Level 2  <b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Level 1 & 2 Kenntnisse Level 3  <b><u>Finten</u></b>  <b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Finden 1-5 / Kenntnisse Finten 6-8  <b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> 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 <b>erleben</b>	<p>«<b>Menschenmemory</b>»</p> <p>Link Menschenmemory: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zdv-T2wGiVA&amp;t=50s">https://www.youtube.com/watch?v=Zdv-T2wGiVA&amp;t=50s</a></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"> <li>- Ohne Ball</li> <li>- Mit Ball: die zwei, welche das Memory lösen</li> <li>- Mit Ball: die Teilnehmer</li> <li>- Mit Ball: alle</li> </ul>
30'	Fussball <b>lernen</b>	<p>«<b>Die Pass-Rute</b>» - Flachpass &amp; Ballmitnahme</p> <p>Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hTsuuUIY3NI">https://www.youtube.com/watch?v=hTsuuUIY3NI</a></p>	<p>Qualität fordern</p> <p><b>Individuelles Coaching:</b></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 <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</p> <p>Loben</p>

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.  <b>Weiterhin beachten:</b> 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