

Training 16 LS 10 und LS 11 / Saison 2022_2023

Ballkontrolle / Reaktion / Spielen 2.0



«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 erleben	<p>Ballführen</p> <p>Bevor ihr mit dem Farbenland beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 2-4 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.</p>	<p>15' Durch das Farbenland</p> <p>Laura und Simon stehen nebeneinander. Vor ihnen liegt das Farbenland. Gleichzeitig dribbeln sie mit je einem Ball durch die farbigen Hütchentore auf die gegenüberliegende Seite und führen verschiedene Aufgaben aus:</p> <p>Offen starten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur durch die blauen Hütchentore. • Den gleichen Weg hin und zurück nehmen. • Laura folgt Simon und umgekehrt. • Die vom ersten Kind gewählte Dribbelform (bspw. Aussenrist) nachmachen. <p>Üben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem linken oder rechten Fuss den Ball führen. • Bei 2 Hütchentoren in Achterform um die Tore dribbeln (linken und rechten Fuss benutzen). • Nur mit Aussenrist, nur mit Innenrist. <hr/> <p>Beobachten: Halten die Kinder die Vorgaben ein? Beraten: Fehler korrigieren, evtl. Tempo verlangsamen.</p> <p>Wettelfern</p> <p>Zwei Teams bilden und vis-à-vis voneinander aufstellen. Team A dribbelt durch drei blaue Hütchentore, Team B durch drei gelbe. Welches Team ist zuerst auf der anderen Seite?</p> <p>Material: Farbige Markierungsteller, 1 Ball für jedes Kind, evtl. Seile zur Markierung</p> <p>Organisation: Spielfeld: breit und kurz (15 x 10 Meter)</p> 

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px;"> <p>Flink + wendig</p> <h2 style="margin: 0;">Fangspiele</h2> <p>Die Kinder müssen sich während dieses Spiels ständig neu orientieren und verbessern spielerisch ihre Kondition.</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>Durchführung: Im Hühnerstall: Stolz präsentieren Laura und die anderen Kinder ihren Federschmuck (Überziehleibchen hinten in Hose gesteckt) und laufen durch den Stall (Viereck).</p> <p>Thomas, Alija und Milla sind Füchse und stehen vor dem Stall. Plötzlich kommt Thomas in den Stall und versucht, einem Huhn den Federschmuck wegzunehmen. Gelingt ihm dies, darf er sich mit den fremden Federn schmücken und verwandelt sich in ein Huhn. Sofort schreckt Alija als nächster Fuchs die Hühner auf. Simon verliert seinen Federschmuck an Alija und muss den Stall verlassen. Er wird bald als Fuchs wiederkehren.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Stall mit Hindernis in der Mitte. Hühner rollen einen Ball. Füchse versuchen, einen Ball zu erobern. Hühner prellen einen Ball. Hühner führen einen Ball am Fuss. <p>Hinweis: Feldgrösse ca. 15 x 15 Meter. Führen die Hühner einen Ball, muss das Feld grösser sein.</p> </div> </div> <div style="background-color: #ffe0b2; padding: 10px; margin-top: 10px; display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ist das Spiel spannend? Spielen die Kinder fair? </div> <div style="width: 45%;"> <p>Material: Markierungsteller, Überziehleibchen, kleine Tore als Hindernisse, evtl. Bälle</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="background-color: #ffc107; padding: 5px; margin-left: 10px;"> Kategorie <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">F</h1> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> ■ Laufen, Springen ■ Balancieren ■ Rollen, Drehen ■ Klettern, Stützen ■ Schaukeln, Schwingen </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rhythmisieren, Tanzen ■ Werfen, Fangen ■ Kämpfen, Raufen ■ Rutschen, Gleiten ■ Weitere Formen </div> </div>

45'	Fussball lernen	<p>Freies Spiel</p> <p>Funino auf mehreren Feldern</p> <p>http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</p> <p>Oder Funino und 1x 4:4 plus 2 TH auf normale Tore</p> <p>Wichtig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Joker/Überzahl arbeiten. - Maximum 4:4 + Torspieler - Intensität hoch halten. - Mindestens ein Funino Feld 	<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"> • Kennen lernen • Loben / Motivieren • Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen.
-----	------------------------	--	---

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 / 10.03.23