

# Training 19 LS 10 und LS 11 / Saison 2020\_2021

## Dribbling

### Koordination (Reaktion, Orientierung)

### Spiele



#### 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 das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.  <b>ACHTUNG:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	
15'	Einstimmen  Fussball <b>erleben</b>	<b>Ballhandling – Level 1 und 2</b>  Alle, die es noch nicht beherrschen bleiben bei Level 1. Für die anderen geht es weiter, Level 2: Link: <a href="https://fcluzern.wetransfer.com/downloads/747ad9f02ea27d17643c84eb14621e9b20210430100808/d5510bc2e22974c94c2e7317fb44596e20210430100808/9a121a">https://fcluzern.wetransfer.com/downloads/747ad9f02ea27d17643c84eb14621e9b20210430100808/d5510bc2e22974c94c2e7317fb44596e20210430100808/9a121a</a>	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>	<b>Auswahl durch Trainerteam</b>	Qualität / Freude
30'	Fussball <b>lernen</b>	<p><b>Dribbling lernen – 15 Minuten Finten lernen</b></p> <p><b>Finten - Übung 1-5</b> Alle, die es noch nicht beherrschen bleiben bei Übung 1-5. Für die anderen geht es weiter, <b>Finten 6-10</b> (siehe Link oben)</p> <p>Ziel: Die Kinder sollten bis zum Sommer die Finten 1-10 beherrschen.</p> <p><b>15 Minuten 1 gegen 1</b></p> <p>Gemäss Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j3ALebCbYFM">https://www.youtube.com/watch?v=j3ALebCbYFM</a></p> <p>Kleine Gruppen bilden, kurze Wartezeiten, Feldgrösser den Fähigkeiten anpassen (auch auf dem Funinofeld sehr gut machbar)</p>	<p>Nahe Ballführung</p> <p>Timing (wann mache ich den Trick)</p> <p>Rhythmuswechsel</p> <p>(Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren)</p> <p>Kids motivieren und loben</p>
20'	Kleine Spiele Fussball <b>leben</b>	<p>Funino auf mehreren Feldern: <a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a></p> <p>Dribblings in der offensiven Zone loben.</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>ACHTUNG:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	

Quellen: funino.ch / Sandro Chieffo / Dominik Eberle / justfootball academy / 30.04.21