

Training 19 LS 10 und LS 11 / Saison 2022_2023

Dribbling / Reaktion / 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

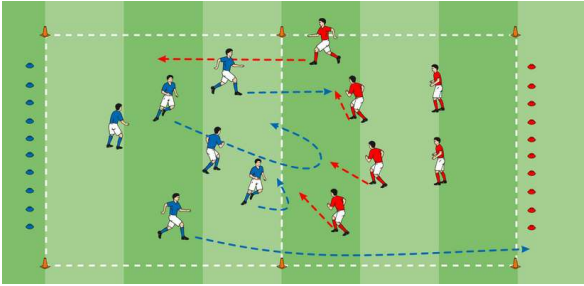
Material:

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 erleben	<p>Bevor ihr mit den Finten & Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 2-4 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.</p> <p><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Übung 1 - 8</p> <p>Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Übung 1 – 10 (Nr. 10 dürfen die Kids kreativ sein)</p> <p><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Finten 1-8</p> <p>Ziel LS 11 Rückrunde 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>

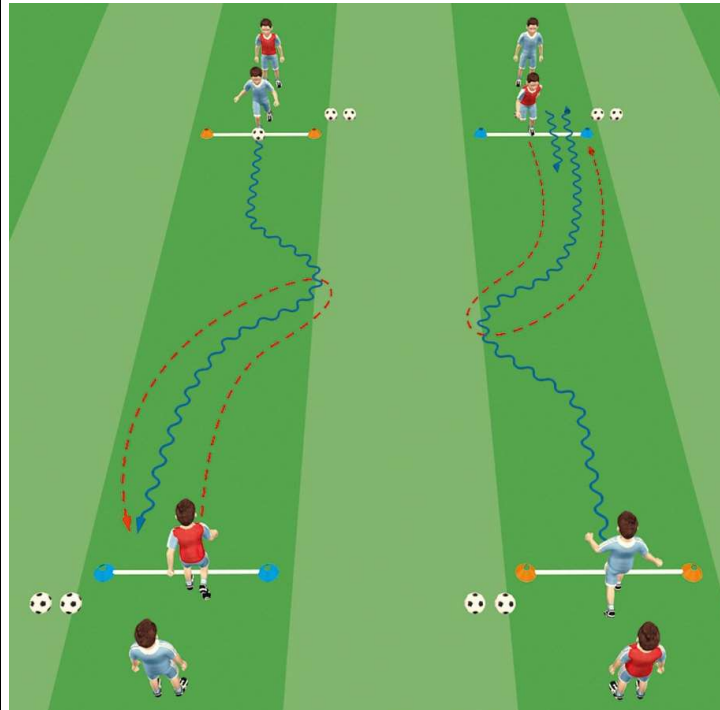
HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	 <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none">• Ein 30 x 15 Meter großes Feld mit einer Mittellinie markieren. (Auch kleiner möglich)• Hinter jeder Seite 10 Hütchen aufstellen.• 2 Teams zu je 6 Spielern bilden. (Variationen möglich) <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none">• Jedes Team versucht, die Hütchen des anderen Teams zu erobern.• Schafft es ein Spieler über die gegnerische Grundlinie zu laufen, kann er ein Hütchen mitnehmen und das Feld über die eigene Grundlinie wieder betreten.• Sobald sich ein Spieler in der gegnerischen Hälfte befindet, kann er «gefangen» werden.• Ein «gefangener» Spieler muss das Feld verlassen und darf es nur über die eigene Grundlinie wieder betreten.• Welches Team erobert zuerst alle gegnerischen Hütchen?	<p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Kommunikation zwischen den Spielern fördern.• Balance aus „Angriff“ und „Absicherung“ herstellen.• Räume freiziehen und anlaufen.• Reaktion / Sprint• Orientierung

25'-
30'

Fussball lernen

Dribbling



Organisation

- Für je 8 Spieler 2 Hütchentore im Abstand von 15 Metern markieren.
- Neben den Toren Bälle bereitlegen.

Ablauf

- 1 gegen 1 auf die Hütchentore
- Dribbelt ein Angreifer durch ein Hütchentor, verlässt der Verteidiger das Feld.
- Der Angreifer dreht sich und spielt gegen den nächsten Verteidiger auf der gegenüberliegenden Seite usw.
- 1 Punkt je erfolgreiches Durchdribbeln
- Wettkampf: Welcher Spieler erzielt die meisten Punkte?
- Neubeginn, wenn der Ball ins Aus geht.

Ziele (Fokus auf 1-3 Ziele)

Entschlossenheit einfordern

Finten, Rhythmuswechsel fordern

1 gegen 1 suchen

Übersicht coachen

Schnelle Entscheidungen

Nahe Ballführung

Timing (wann mache ich den Trick)

Bei jedem Coachingpunkt wichtig:

Kids motivieren

Mut zum Dribbling einfordern und loben

ACHTUNG: Übersicht – Zusammenstösse

20'	Kleine Spiele Fussball leben	Freies Spiel Funino auf mehreren Feldern. Dribblings in der offensiven Zone fordern und loben. Wichtig: <ul style="list-style-type: none"> • Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Joker/Überzahl arbeiten. • Intensität hoch halten. • Mindestens ein Funino Feld und max. 1x 4:4 + Torspieler 	Ziele: Kids spielen lassen Motivieren Loben Variationen: Funino und 1x 4:4 plus 2 TH auf normale Tore
-----	--	---	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	
5'	Eigener Ausklang	Ausklangspiel (Cool down) Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.

Quellen: Dominik Eberle / <https://fussball.training.app/de/exercises> / 31.03.23