

Training 21 LS 10 und LS 11 / Saison 2020_2021

Ballkontrolle

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. ACHTUNG: 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 erleben	Ballhandling – Level 1 und 2 Alle, die es noch nicht beherrschen bleiben bei Level 1. Für die anderen geht es weiter, Level 2. Finten - Übung 1-5 / 6-10 Alle, die es noch nicht beherrschen bleiben bei Übung 1-5. Für die anderen geht es weiter, Finten 6-10 Ziel: Die Kinder sollten bis zum Sommer die Finten 1-10 und Level 1-2 beherrschen. Link: https://fcluzern.wetransfer.com/downloads/747ad9f02ea27d17643c84eb14621e9b20210430100808/d5510bc2e22974c94c2e7317fb44596e20210430100808/9a121a	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	Fangis – Auswahl durch Trainerteam	Freude Vollgas geben
45'	Fussball lernen & leben	Freies Spiel Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Oder Funino und 1x 4:4 plus 2 TH auf normale Tore Wichtig: Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Joker/Überzahl arbeiten.	Kids spielen lassen Motivieren Loben Indiv. Coaching: Kinder vereinzelt rausnehmen und Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: 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 / Dominik Eberle / Sandro Chieffo / 14.05.21