

Training 22 LS 10 und LS 11 / Saison 2020_2021

Flachpass - Ballmitnahme

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

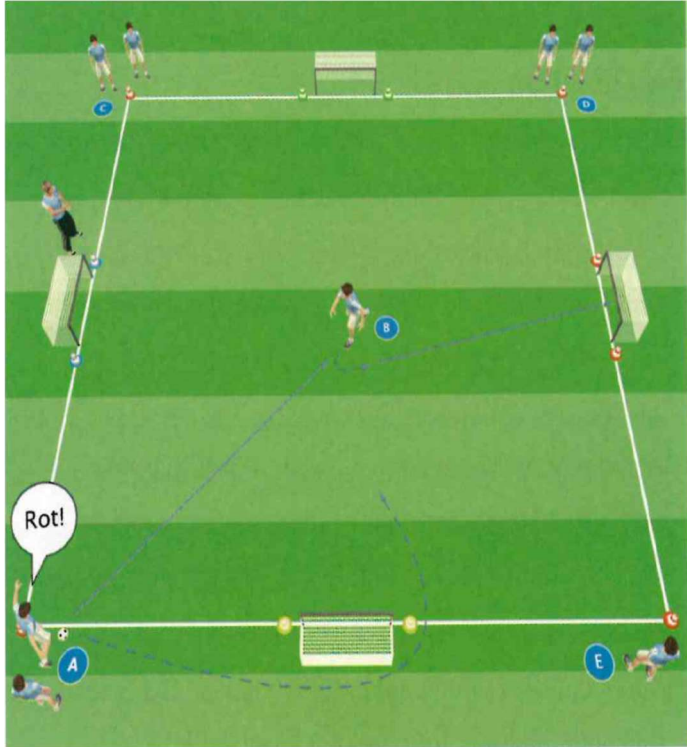
Material:

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 kennen, damit wir in der nächsten Saison diese weiterführen können. 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 Rhythmuswechsel
30'	Fussball lernen	<p>Flachpass & Ballmitnahme</p>  <p>Footbonautenspiel</p> <p>Ca. 15 x 15 Meter. 4 Mini-Tore mit Farben markiert. (Oder Hüttchentore)</p> <p>A passt zu B in der Mitte und gibt ein Farbenkommando für den Abschluss. B nimmt den Ball mit und schliesst sofort auf das Tor ab, welches im A zugerufen hat. A läuft sofort in die Mitte und bekommt von E den Pass. E ruft wieder eine Farbe und A schliesst ab. Etc.</p> <p>Es wird nur flach gespielt.</p> <p>Mehrere Felder aufstellen.</p> <p>Kurze Wartezeiten. Bei Korrekturen das Spiel nicht unterbrechen, sondern den Spieler indiv. coachen und alles weiterlaufen lassen.</p>	<p>Qualität fordern</p> <p>Individuelles Coaching:</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> <p>Team-Coaching:</p> <p>Timing des Passes</p> <p>Wenn es läuft das Tempo steigern.</p> <p>Lauter und klare Signale vom Passgeber.</p>

20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben
-----	--	--	---

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: Pius Kaspar / funino.ch / Dominik Eberle / 21.05.21