

Training 23 LS 10 und LS 11 / Saison 2022_2023

Flachpass - Ballmitnahme / Reaktion, Schnelligkeit / 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

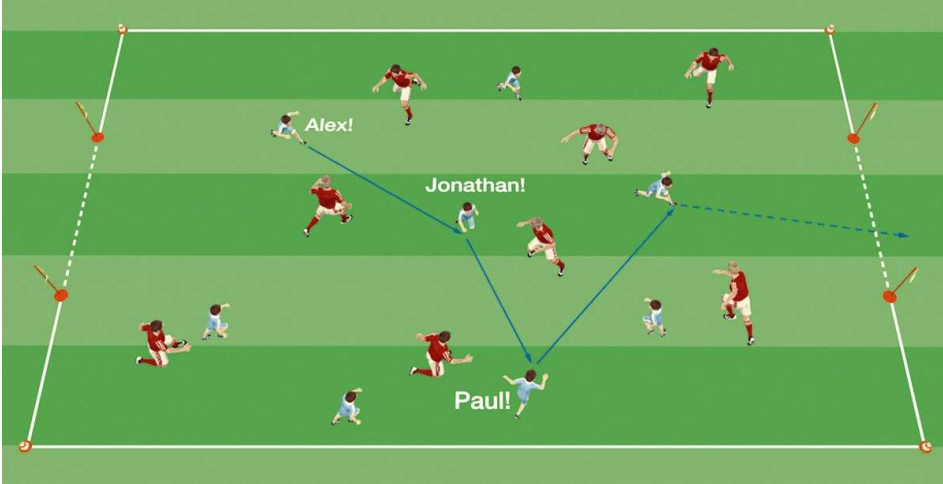
Material:

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'	<p>Vielseitigkeit</p> <p>Fussball erleben</p>	<p>Imaginärer Ball</p>  <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren. • An beiden Stirnseiten des Feldes je ein 8 Meter breites Stangentor aufstellen. • 2 Mannschaften à ca. 6 bis 8 Spieler bilden <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • freies Spiel mit einem imaginären Ball (Fangspiel) • Der Ballbesitzer wird jeweils durch Zuruf bestimmt: Dieser hat den imaginären Ball und ruft »Alex!«. • Alex sucht den nächsten freien Spieler und findet Jonathan usw. • Tippt ein gegnerischer Spieler den ‚Ballbesitzer‘ an, wechselt sofort das Angriffsrecht. • Treffer können erzielt werden, indem der ‚Ballbesitzer‘ (hier: Paul) durch das gegnerische Stangentor läuft, ohne zuvor von einem Gegner abgeschlagen zu werden. • Es sind nur ‚Pässe‘ über maximal 10 Meter erlaubt. 	<p>Freude</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Reaktion</p> <p>Orientierung</p> <p>Kommunikation</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Feld verkleinern (provoziert eine schnellere Orientierung). • Mit direkter Gegnerzuordnung spielen • Mit Abseits spielen.

30'	Fussball lernen	<p>3 gegen 3 mit 6 Zielspielern in den kleinen Toren</p>  <p>Team in Ballbesitz versucht, Zielspieler des gegnerischen Teams anzuspielen. Sobald dies gelingt, spielen die drei Zielspieler, die angespielt wurden (weiss), gegen die drei roten Spieler.</p> <p>Spielfeldgrösse Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 35 m x 25 m</p> <p>Spieler 12 Feldspieler</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>Individuelles Coaching: Konzentriert euch auf ein bis zwei Coachingpunkte. Teilt dies auch den Kids mit, dann wissen sie worauf sie achten müssen. Bei Fehlern nicht den Trainingsfluss unterbrechen, sondern indiv. mit den Kinder den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten.</p> <p>Variation Minus Entweder Pass durch Tore spielen oder mit Ball am Fuss über die Linie laufen</p> <p>Variation Plus Die Spieler in Ballbesitz müssen mit dem Ball am Fuss in die neutrale Zone laufen</p>
20'	Kleine Spiele Fussball leben	<p>Funino auf mehreren Feldern</p> <p>http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</p>	<p>Ohne Coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren / Loben (vorallem großartige Pässe oder Mitahmen)</p>

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 / clubcorner.ch / <https://fussball.training.app/de/exercises> / 12.5.23