

Training 3 LS 10 und LS 11 / Saison 2021_2022

Dribbling

Koordination (Reaktion, Orientierung)

Spielen



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	<u>Ballhandling</u> Ziel LS 10 Vorrunde Beherrschung Level 1 Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Level 1 Kenntnisse Level 2 <u>Finten</u> Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Finten 1-5 Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Finten 1-5	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	<p data-bbox="546 288 712 316">Drei gewinnt</p>  <p data-bbox="591 951 757 978">Organisation</p> <p data-bbox="591 983 943 1010">9 Ringe 3 rote Leibchen 3 gelbe Leibchen</p> <p data-bbox="591 1046 766 1074">Durchführung</p> <p data-bbox="591 1078 1464 1241">Die Ringe werden in 3 Reihen und 3 "Spalten" (3x3) nebeneinander auf den Boden gelegt. Die Spieler arbeiten in zwei Teams. Jeweils der erste Spieler nimmt ein Leibchen seiner Farbe und platziert es in einem der Ringe auf dem Boden und läuft zurück. Der zweite Spieler nimmt ebenfalls ein Leibchen und platziert es ebenfalls in einem leeren Ring. Sind alle drei Leibchen in den Ringen, laufen die jeweils nächsten Spieler ohne Leibchen und platzieren eines ihrer Farbe um in einen leeren Ring. Ziel ist es alle drei Leibchen in einer Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) zu platzieren.</p>	<p data-bbox="1756 323 1906 351">Orientierung</p> <p data-bbox="1756 387 1845 414">Freude</p> <p data-bbox="1756 451 1912 478">Schnelligkeit</p> <p data-bbox="1756 515 2033 542">Entscheidungen treffen</p> <p data-bbox="1756 579 1980 606">Teamspirit stärken</p> <p data-bbox="1756 643 2033 722">Bemerkung: Entscheide dich für 1-2 Coachingpunkte.</p> <p data-bbox="1756 759 2101 839">Variation: Anstelle Ringe können auch Hüttchen verwendet werden.</p>

30'	Fussball lernen	1 gegen 1 Gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=j3ALebCbYFM Kleine Gruppen bilden / kurze Wartezeiten / viele 1:1 Situationen schaffen, welche sie lösen müssen / Feldgrösser den Fähigkeiten anpassen (auch auf dem Funinofeld sehr gut machbar)	Nahe Ballführung Timing (wann mache ich den Trick) Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren) Kids motivieren und loben Mut loben
20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern: http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Dribblings in der offensiven Zone fordern und loben.	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: funino.ch / Sandro Chieffo / Dominik Eberle / justfootball academy / 08.09.21