

# Training 3 LS 10 und LS 11 / Saison 2022\_2023

## Ballkontrolle / Koordination (Reaktion, Orientierung) / 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:

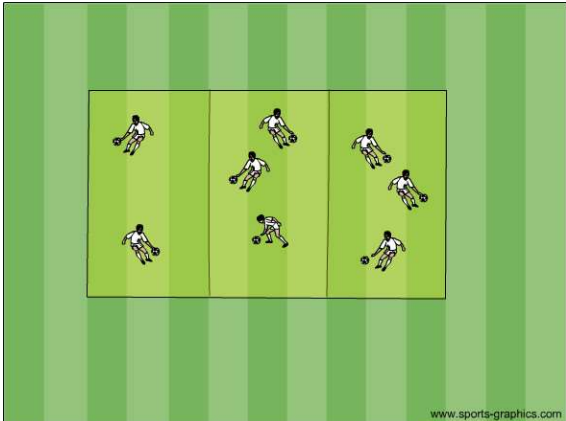
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

### 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 <b>erleben</b>	<p>Bevor ihr mit den Finten &amp; Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 2-4 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.</p> <p>Achtung: wir haben neue Videos gedreht.</p> <p><b><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 5</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 10</p>	<p>Qualität vor Quantität</p> <p>Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dran bleiben.</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>

		<p><b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Finten 1-8</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Finten 1-8</p>	
--	--	---	--

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	<p>Vielseitigkeit</p> <p>Fussball <b>erleben</b></p>	<p><b>«Liga-Prellen» oder Auswahl durch Ausbildnerteam</b></p>  <p>Feld in 3 Drittel unterteilen (Feldgrösse nach Anzahl Spieler). Alle Spieler starten im mittleren Feld. Alle Spieler prellen den Ball mit der Hand. Sie versuchen einander den Ball wegzuspielen. Wer den Ball verliert oder das Feld verlässt steigt ein Feld ab. Wer jemandem den Ball wegspielt steigt ein Feld auf.</p> <p>Dazwischen: Ball aufwerfen, absitzen und wieder auffangen. Ball aufwerfen, absitzen, aufstehen und wieder auffangen. Ball aufwerfen Rolle vw und wieder auffangen usw.</p>	<p>Freude</p> <p>Konzentration</p>

45'	Fussball <b>lernen</b>	<p><b>Freies Spiel</b></p> <p>Funino auf mehreren Feldern</p> <p><a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a></p> <p>Oder Funino und 1x 4:4 plus 2 TH auf normale Tore</p> <p><b>Wichtig:</b> Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Joker/Überzahl arbeiten.</p>	<p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren</p> <p>Loben</p> <p><b>Indiv. Coaching:</b> Kinder vereinzelt rausnehmen und das Gespräch suchen (Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen usw.) ohne den Spielfluss zu unterbrechen.</p>
-----	------------------------	---	--

--	--	--	--

## AUSKLANG

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

Quellen: funino.ch / Dominik Eberle / 20.09.22