

Training 5 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

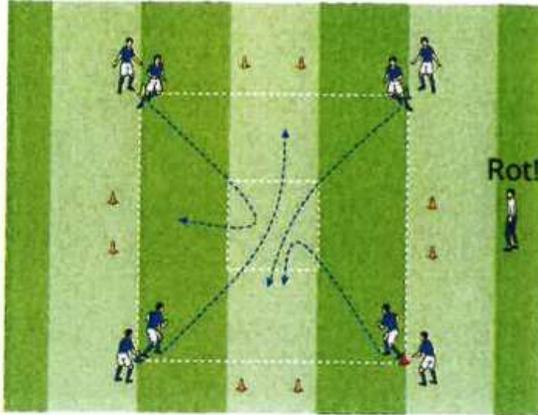
Material:

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 konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	Auswahl durch Trainerteam zum Thema Ballkontrolle: Ballhandling, Dribbling, Finten	Qualität vor Quantität

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Kognitives Fangis 	FANGSPIEL ORGANISATION UND ABLAUF <ul style="list-style-type: none"> > Für je 8 Spieler mit 4 verschiedenfarbigen Hütchen ein 15 x 15 Meter großes Feld und darin ein 5 x 5 Meter großes Quadrat markieren. > An jeder Seitenlinie im Abstand von 1 Meter ein Hütchentor (Breite: 1,5 Meter) gemäß Abbildung aufstellen. > Jedes Hütchen doppelt besetzen. > Die jeweils ersten Spieler traben gleichzeitig in das Quadrat. > Auf ein Trainersignal (hier: Rot!) wird der Spieler, der vom roten Hütchen gestartet ist, zum Fänger. > Die übrigen Spieler versuchen, durch ein beliebiges Hütchentor zu 'flüchten'. > Gefangene Spieler machen eine Zusatzaufgabe (z. B. Liegestütz oder Burpees). > Danach starten die nächsten Spieler usw.
45'	Fussball lernen & leben	Freies Spiel Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Oder 1x Funino und 1x 5:5 plus 2 TH auf normale Tore	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 konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	