

Training 6 LS 10 und LS 11 / Saison 2020_2021

Flachpass - Ballmitnahme

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 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	 <p>1 Ball für 2 Spieler</p> <p>Die Spieler bewegen sich innerhalb des Spielfeldes und passen sich die Bälle durch die aufgestellten Tore zu.</p> <p>Abwechselnd mit Übungen zu zweit bei den Toren (Pässe mit Variation der Distanzen, usw.).</p>	Ein besonderes Augenmerk auf die Dosierung des Passes, auf die Körperposition bei Erhalt des Balles (offene Körperposition mit Spielfortsetzung) und auf den Blickkontakt mit seinem Mitspieler richten.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>Sportarten Fangis</p> <p>Feld ca. 15x20m (je nach Anzahl Spieler) Bestimme 2 bis 4 Fänger. Sobald der Fänger einen Spieler gefangen hat, flüstert er ihm leise eine Sportart ins Ohr (z.B. Tennis spielen). Der Fänger jagt weiter, der Gefangene versucht nun, an Ort diese Sportart so gut nachzuspielen, dass seine Mitspieler es erkennen und zu ihm laufen und ihm diese Sportart erraten können. Stimmt die Sportart, ist der Gefangene wieder frei.</p> <p>Schaffen es die Fänger, alle zu fangen? Nach 60-90 Sekunden die Fänger wechseln.</p>	<p>Kreativ sein (Sportart)</p> <p>Freude</p>
30'	Fussball lernen	<p>Flachpass & Ballmitnahme</p> <p>Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=-BokaVZqbmA</p> <p>Schwierigkeitslevel den Spielern anpassen. Fordern ohne zu überfordern.</p> <p>Jede Übung beidseitig durchführen.</p>	<p>Qualität fordern (!)</p> <p>Flachpass: Flach Dosiert Genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen)</p> <p>Ballmitnahme: Offensiver Fuss</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</p> <p>Loben</p>

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 bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	

Quellen: justfootball academy / funino.ch / Dominik Eberle / 26.10.2020