

Training 8 LS 10 und LS 11 / Saison 2022_2023

Ballkontrolle / Reaktion / 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 erleben	Bevor ihr mit den Finten & Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 2-4 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen. <u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u> Ziel LS 10 Vorrunde Beherrschung Übung 1 - 5 Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Übung 1 - 10 <u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u> Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Finten 1-8 Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Finten 1-8	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	Fangis – Auswahl durch Ausbildnerteam	Freude Schnelligkeit Reaktion
45'	Fussball lernen	Freies Spiel Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Oder Funino und 1x 4:4 plus 2 TH auf normale Tore Wichtig: <ul style="list-style-type: none"> • Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Joker/Überzahl arbeiten. • Intensität hoch halten. 	Kids spielen lassen Motivieren Loben Indiv. Coaching: Kinder vereinzelt rausnehmen und dem Kind «Zeit schenken» <ul style="list-style-type: none"> • Kennen lernen • Loben / Motivieren • Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen.

AUSKLANG

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

Quellen: Dominik Eberle / funino.ch / 04.11.22