

Training 9 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	Ballhandling - Übung 1, 2, 3, 5 und 7 Wir wiederholen diese Übungen, da diese sehr wichtig sind und wir hier Fortschritte erzielen müssen. Folgende fünf Übungen durchführen gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18 https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE https://www.youtube.com/watch?v=Mbf3vT0D1mE https://www.youtube.com/watch?v=WPDHYPVAKac	Qualität vor Quantität Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dran bleiben. Zeigt den Spieler auf, weshalb diese Übungen so wichtig sind. Sporn sie an, diese auch zu Hause zu üben.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Kreative Spiele: «Dirigent» und «Harry Potter» Siehe Link: https://www.youtube.com/watch?v=FswYwkGkkxw Falls das Wetter zu kalt und/oder zu nass ist bzw. nicht optimal ist für die Spiele, dann bitte durch ein Fangis ersetzen.	Kreativ sein Teamwork
45'	Fussball lernen & leben	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: Es sind alle Kinder am Spielen. Wir haben kein Spieler/Team als Ersatz. Ansonsten mit Joker oder Überzahl arbeiten.	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.	

Quellen: www.youtube.com / funino.ch / Dominik Eberle / 13.11.20