

Training 9 LS 10 und LS 11 / Saison 2022_2023

Dribbling / Koordination (Reaktion, Orientierung) / Spielen



«Der Erfolg des Ausbildners misst man aufgrund 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	<p>Bevor ihr mit den Finten & 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><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Vorrunde Beherrschung Übung 1 - 5</p> <p>Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Übung 1 - 10</p> <p><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Finten 1-8</p> <p>Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Finten 1-8</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>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation										
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>Ballkünstler und Ballkünstlerin</p> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px;"> <p>Rhythmisch + geschickt</p> <h3 style="margin: 0;">Ballkünstler</h3> <p style="font-size: small; margin: 0;">Die Kinder trainieren in dieser Übung selbstständig neue Kunststücke mit dem Ball.</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="width: 60%;"> <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10-mal den Ball hochwerfen und fangen. 9-mal den Ball hochwerfen, mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball stehend fangen. 8-mal den Ball einhändig hochwerfen und einhändig fangen (4-mal links, 4-mal rechts). 7-mal den Ball hochwerfen, sich umdrehen und ihn fangen. 6-mal den Ball hochwerfen, ihn mit dem Kopf spielen und dann fangen. 5-mal den Ball mit den Händen hochwerfen und hinter dem Rücken fangen. 4-mal den Ball in die Luft kicken (2-mal links und 2-mal rechts) und ihn mit beiden Händen fangen, bevor er den Boden berührt. 3-mal den Ball vom Boden hochspielen (ohne die Hände zu gebrauchen) und ihn fangen. <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sind die Aufgaben dem Können der Kinder angepasst? </div> <div style="width: 35%; padding-left: 20px;">  <div style="background-color: #ffc107; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 2em; margin-top: 5px;">F</div> <div style="margin-top: 20px;">  <div style="font-size: small; margin-top: 5px;"> <table border="0"> <tr> <td>Laufen, Springen</td> <td>Rhythmisieren, Tanzen</td> </tr> <tr> <td>Balancieren</td> <td>Werfen, Fangen</td> </tr> <tr> <td>Rollen, Drehen</td> <td>Kämpfen, Raufen</td> </tr> <tr> <td>Klettern, Stützen</td> <td>Rutschen, Gleiten</td> </tr> <tr> <td>Schaukeln, Schwingen</td> <td>Weitere Formen</td> </tr> </table> </div> </div> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kinder kreieren eigenes 10er-Spiel. Ball darf jeweils 1- oder 2-mal auf dem Boden aufprallen. <p>Hinweis:</p> <p>10er-Spiel ausdrucken und ins Training mitbringen.</p> <p>Material:</p> <p>1 Ball für jedes Kind</p> </div> </div>	Laufen, Springen	Rhythmisieren, Tanzen	Balancieren	Werfen, Fangen	Rollen, Drehen	Kämpfen, Raufen	Klettern, Stützen	Rutschen, Gleiten	Schaukeln, Schwingen	Weitere Formen	
Laufen, Springen	Rhythmisieren, Tanzen												
Balancieren	Werfen, Fangen												
Rollen, Drehen	Kämpfen, Raufen												
Klettern, Stützen	Rutschen, Gleiten												
Schaukeln, Schwingen	Weitere Formen												

30' Fussball lernen

Team in zwei Gruppen einteilen und gleichzeitig Übung 1 und 2 üben.

Übung 1 - Dribbling mit «Torabschluss» à 15 Minuten



Weiss spielt Rot an, welcher mit einem Dribbling durch eines der beiden orangen Tore laufen muss. Erobert weiss den Ball, kann er dieselbe Aktion auf die gelben Tore durchführen.

Feldgrösse 15 x 15 m

Übung 2 – Ballschule à 15 Minuten

Ballschule 1 – Ball führen und abschirmen

Simon dribbelt auf den Markierungskegel (später Verteidiger) zu und führt den Ball gut abgeschirmt um ihn herum. Das Standbein (Schutzschild) ist immer zwischen dem Kegel und dem Ball. Danach Ball vorlegen und versuchen, ein Tor zu erzielen. Mit dem Ball auf der anderen Seite wieder anschliessen.

Offen starten

Die Kinder sollen den Ablauf kennenlernen. Dabei spielt die Ausführungsqualität keine grosse Rolle.

Üben

Fokus auf die Qualität der Ausführung legen. Ball kontrolliert führen und mit dem Aussenfuss flüssig um den Markierungsteller führen.

Wetteifern

Welche Gruppe schafft es, mit 4 Versuchen pro Spieler mehr Tore zu erzielen?

Beobachten: Wechseln die Kinder nach jedem Versuch die Seite?
Setzen sie die Vorgaben um? Wie viele Tore werden erzielt? Muss ich die Torgrösse/Distanzen anpassen?

Beraten: Gute Aktionen loben! Individuell korrigieren, wo nötig.

Material:

1 Set Markierungsteller, 2 Kinderfussballtore, 14 Bälle

Organisation:

2 Anlagen aufstellen. 7 Kinder üben pro Anlage. Vorzeigen! (Von rechter Seite mit linkem Fuss und von linker Seite mit rechtem Fuss.)



Übung 1 - Bitte wählt 1-2 Coachingpunkte aus und fokussiert euch nur auf diese Punkte:

Entschlossenheit einfordern

Finten, Rhythmuswechsel fordern

1 gegen 1 suchen

Übersicht coachen

Schnelle Entscheidungen

Nahe Ballführung

Timing (wann mache ich den Trick)

Bei jedem Coachingpunkt wichtig:

Kids motivieren

Mut zum Dribbling einfordern und loben

ACHTUNG: Übersicht – Zusammenstösse

Übung 2

Ball mit dem Aussenfuss flüssig und kontrolliert führen

Fokus/Coaching auf das Dribbling (nicht den Abschluss)

20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern: http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Dribblings in der offensiven Zone fordern und loben.	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren / Loben

AUSKLANG

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

Quellen: funino.ch / SFV / Dominik Eberle / 08.11.22