

Training 1 LS 10 und LS 11 / Saison 2020_2021

Ballkontrolle

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.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	Ballhandling; Übung 1, 2, 3, 5 und 7 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.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Auswahl durch Trainerteam Reaktionsübungen/Sprints in Wettkampfform. Kein Kämpfen/Raufen wegen Corona.	100%
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. Die Zeit nutzen, um die Kinder kennen zu lernen.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR) ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	