

# Training 2 LS 10 und LS 11 / Saison 2020\_2021

## Flachpass - Ballmitnahme

### 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 dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	<b>Noachmals Ballhandling, um die Qualität zu steigern / zu überprüfen</b> <b>Übung 1, 2, 3, 5 und 7</b>  Folgende fünf Übungen durchführen gemäss Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18">https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c">https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE">https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbf3vT0D1mE">https://www.youtube.com/watch?v=Mbf3vT0D1mE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WPDHYPVAKac">https://www.youtube.com/watch?v=WPDHYPVAKac</a>	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 <b>erleben</b>	<b>Hütchenflucht</b> Siehe Link: <a href="https://www.dfb.de/trainer/artikel/der-dino-baut-auf-kognitives-training-2170/?no_cache=1">https://www.dfb.de/trainer/artikel/der-dino-baut-auf-kognitives-training-2170/?no_cache=1</a>	100%
30'	Fussball <b>lernen</b>	<b>Flachpass &amp; Ballmitnahme</b> Übung gemäss Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bs3eVPvKFjw">https://www.youtube.com/watch?v=bs3eVPvKFjw</a> Schwierigkeitslevel den Spielern anpassen. Fordern ohne zu überfordern. Jede Übung beidseitig durchführen. Es ist eine einfache Übung, dementsprechend Qualität fordern.	Qualität fordern (!)  Flachpass: Flach Dosiert Genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen)  Ballmitnahme: Offensiver Fuss
20'	Kleine Spiele Fussball <b>leben</b>	Funino auf mehreren Feldern <a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a>	Ohne Coaching  Kids spielen lassen  Motivieren  Loben

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	