

Training 3 LS 10 und LS 11 / Saison 2020_2021

Dribbling

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	Der Ball ist mein Freund Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=4B5mCnHgS7E Die Kids sollten die Tricks selber wählen. Pro Station 4-6 Kids. Die Kreativität ist hier wichtiger als die Qualität, diese wird dann im Hauptteil gefordert.	Nahe Ballführung Timing (wann mache ich den Trick) Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren)

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Krabbenfangen Siehe Link: https://www.youtube.com/watch?v=tuWK6m1ySHg	Freude

30'	Fussball lernen	Dribbling 1:1 lernen 2er Gruppen bilden, Übung 1, 2 und gemäss Link üben lassen: https://www.youtube.com/watch?v=qHxLbAJThO8 Qualität vor Quantität Qualität fordern!	Nahe Ballführung Timing (wann mache ich den Trick) Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren)
20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Dribblings in der offensiven Zone loben.	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

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

Quellen: justfootball academy / Camill Hauser / funino.ch / Dominik Eberle / 10.09.2020