

Training 6 LS 10 und LS 11 / Saison 2022_2023

Flachpass – Ballmitnahme / Reaktion / Spielen



«Den Erfolg des Ausbildners misst man anhand 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><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	Fangis oder Stafette (Auswahl durch Ausbildnerteam)	Freude Schnelligkeit Reaktion
30'	Fussball lernen	<p>«Die Pass-Rute» - Flachpass & Ballmitnahme</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=hTsuuUIY3NI</p> <p>Wir machen bewusst eine «Drill-Form». So könnt ihr im Detail coachen. Verlangt jedoch Qualität, Intensität und dass die Kids sich vom Gegner (Passiv oder Hüttchen) lösen. Es ist kein «Standfussball», wir wollen Bewegung in der Übung.</p> <p>Gruppengrösse:</p> <p>Achtet darauf, dass die Kids ständig gefordert (ohne Überforderung) werdet. Kleine Gruppen, Gruppen evtl. dem Level anpassen, so dass jedes Kids auf seinem Level gefordert und gefördert wird.</p>	<p>Qualität fordern</p> <p>Individuelles Coaching:</p> <p>Flachpass: Flach / Dosiert / Genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen) Pass aus der Bewegung raus (nie stehend)</p> <p>Ballmitnahme: Offensiver Fuss Offene Körperhaltung</p>
20'	Kleine Spiele Fussball leben	<p>Funino auf mehreren Feldern</p> <p>http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</p>	<p>Ohne Coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren / Loben</p>

AUSKLANG

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

Quellen: Dominik Eberle / justfootball academy / funino.ch / 22.10.22