

# Training 7 LS 10 und LS 11 / Saison 2022\_2023

## Flachpass – Ballmitnahme 2.0 / 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 <b>erleben</b>	<p>Bevor ihr mit den Finten &amp; Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 2-4 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.</p> <p><b><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 5</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 10</p> <p><b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Vorrunde</b> Kenntnisse Finten 1-8</p> <p><b>Ziel LS 11 Vorrunde</b> 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 <b>erleben</b>	<p><b>Eiszapfenfangis</b></p>  <p>Frau Holle verzaubert die Kinder in Eiszapfen. Die Sonne kann die Eiszapfen wieder zum Schmelzen bringen und erlösen. Dazu geben sich zwei Kinder die Hände und umschliessen dabei einen Eiszapfen.</p>	Freude  Schnelligkeit  Reaktion
30'	Fussball <b>lernen</b>	<p><b>«Die Pass-Rute» - Flachpass &amp; Ballmitnahme</b></p> <p>Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hTsuuUIY3NI">https://www.youtube.com/watch?v=hTsuuUIY3NI</a></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>	Qualität fordern  <b>Individuelles Coaching:</b>  Flachpass: Flach / Dosiert / Genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen) Pass aus der Bewegung raus (nie stehend)  Ballmitnahme: Offensiver Fuss Offene Körperhaltung

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	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.	

Quellen: Dominik Eberle / justfootball academy / Michi Huber / funino.ch / 28.10.22