

# Training 16 LS 10 und LS 11 / Saison 2019\_2020

## Ballkontrolle

## 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 das Ritual konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.  <b>ACHTUNG:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	
15'	Einstimmen  Fussball <b>erleben</b>	<b>Ballhandling; 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

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball <b>erleben</b>	<b>Auswahl durch Trainerteam</b> Reaktionsübungen/Sprints in Wettkampfform. Kein Kämpfen/Raufen oder Fangis.	100%
45'	Fussball <b>lernen &amp; leben</b>	<b>Freies Spiel</b> Funino auf mehreren Feldern  <a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a>	Kids spielen lassen  Motivieren  Loben  Indiv. Coaching: Kinder vereinzelt rausnehmen und Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen.

## AUSKLANG

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