

Training 14 LS 10 und LS 11 / Saison 2018_2019

Dribbling – Raufen – Orientierung – Spielen



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:

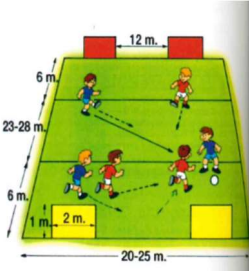
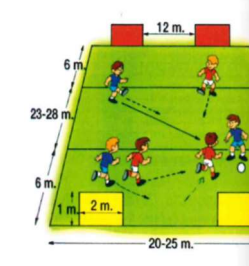
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
15'	Einstimmen Fussball erleben	Das Haifischbecken Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=Q3HwPI11nWA	<ul style="list-style-type: none"> - Nahe Ballführung - Timing (wann mache ich den Trick) - Rhythmuswechsel (Bitte Fokus auf einen Coachingpunkt) Variationen: <ul style="list-style-type: none"> - Start frei wählen - Start auf Kommando

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Eigene Formen für Kämpfen/Raufen Beispiele: https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk https://www.youtube.com/watch?v=A8WGwXtwZIA	Freude und Bewegung Qualität fordern Motivieren / Loben

30'	Fussball lernen	Linien Tore 	Funino Felder Ein Punkt kann erzielt werden, indem ein Spieler über die Torlinie dribbelt. Restliche Regeln analog Funino.	<ul style="list-style-type: none"> - Nahe Ballführung - Timing (wann mache ich den Trick) - Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren) Variationen: <ul style="list-style-type: none"> - 1:1 / 2:2 / 3:3 / 4:4 - Oder in jeder Zone ein 1:1 spielen lassen - Je nach Anzahl Spieler bzw. Qualität
20'	Kleine Spiele Fussball leben		Funino auf mehreren Feldern. Kinder freispielen lassen.	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

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