

Training 21 LS 10 und LS 11 / Saison 2018_2019

Technisches Thema (Auswahl durch Trainer)

Konditionelles Thema (Auswahl durch Trainer - Schnelligkeit, Raufen oder Beweglichkeit)
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	Thema wählt der Trainer Wählt eine eigene Form. Einzige Vorgabe: jeder hat einen Ball / jeder ist in Bewegung	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Thema wählt der Trainer	

30'	Fussball lernen	Thema wählt der Trainer	
-----	------------------------	--------------------------------	--

20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern oder Spiel bis max. 5:5 plus Torhüter	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

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