

Training 1 LS 10 und LS 11 / Saison 2019_2020

Dribbling 1:1

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 dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	 <p>Fuss-Handball:</p> <p>Feld ca. 30 x 15 Meter. 3 gleiche grosse Zonen markieren (siehe Skizze). 2 Mannschaften à 5 Spieler.</p> <p>Freies Spiel: In der Mittelzone wird Fussball gespielt in den Endzonen Handball. Tore werden per Kopf oder per Volley-Schuss erzielt.</p> <p>Keine festen Torhüter. Mehrere Felder aufstellen.</p>	<p>Handball in der Mittelzone – Fussball in den Endzonen.</p> <p>Feldgrösse den Anzahl Spielern anpassen.</p> <p>Vereinfachung: Tore dürfen selbst aus der Hand erzielt werden mit einem Kick.</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	4 Gewinnt siehe folgenden Link: https://www.youtube.com/watch?v=4O8Zs0SyVqU kleinere Gruppen machen als auf dem Video – max 6 pro Feld = 3:3 Sieger gegen Sieger spielen lassen.	Konzentration Freude
30'	Fussball lernen	Dribbling 1:1 4er Gruppen bilden. Jede Gruppe hat ein Feld (Feldgrösse ca. 18x15m, Mittlerer Teil vom Funino Feld, jedoch in die Länge und nicht in die Breite). 2 Spieler machen ein 1:1 mit dem Ziel, die Grundlinie zu überdribbeln. Sobald dies geschehen ist, machen die anderen 2 Spieler dasselbe. Falls die Qualität der Kids gut ist, können auch beide Teams gleichzeitig spielen, somit gibt es zwei 1:1 gleichzeitig. Intensität fordern, jedoch genügend Pausen machen.	<ul style="list-style-type: none"> - Nahe Ballführung - Timing (wann mache ich den Trick) - Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren)
20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern oder Spiel bis max. 4:4 plus Torhüter (kein fixer Torhüter)	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

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