

Training 14 LS 10 und LS 11 / Saison 2019_2020

Dribbling

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 | Der Ball ist mein Freund Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=MukP9USJX0Y Schwierigkeiten den Fähigkeiten anpassen. Fokussiert euch auf 4-6 Übungen | Qualität fordern! |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Skizze / Beschrieb | Coaching / Variation |
|-------|---|---|---|
| 15' | Vielseitigkeit Fussball erleben | Hütchenflucht Siehe Link: https://www.dfb.de/trainer/artikel/der-dino-baut-auf-kognitives-training-2170/?no_cache=1 | |
| 30' | Fussball lernen | Dribbling 1:1 lernen 2er Gruppen bilden, Übung 1 und 2 gemäss Link üben lassen: https://www.youtube.com/watch?v=qHxLbAJThO8 Qualität vor Quantität Qualität fordern! | Nahe Ballführung Timing (wann mache ich den Trick) Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren) |
| 20' | Kleine Spiele Fussball leben | Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/ Dribblings in der offensiven Zone loben. | Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben |

AUSKLANG

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