

# Training 3 LS 10 und LS 11 / Saison 2019\_2020

## Ballkontrolle

### Spiele, spielen, 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<br>(immer das Gleiche bei jedem TR) | Bitte dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.  |   |
| 15'   | Einstimmen<br><br>Fussball <b>erleben</b>              | <b>Ballkontrolle</b><br><br>Die 6 Übungen aus diesem Video:<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=K0mWIZqD1hk">https://www.youtube.com/watch?v=K0mWIZqD1hk</a><br><br>Diese Übung nochmals durchführen, hat bei den beobachteten Trainings noch nicht reibungslos funktioniert. | Qualität (saubere Ausführung)<br><br>Tempo den Fähigkeiten anpassen |

## HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform                     | Skizze / Beschrieb   | Coaching / Variation  |
|-------|---|--|---|
| 15'   | Vielseitigkeit<br>Fussball <b>erleben</b> | <b>Kämpfen / Raufen</b><br>Folgende Übungen durchführen:<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=A8WGwXtwZIA">https://www.youtube.com/watch?v=A8WGwXtwZIA</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ghhUaHLw_w8">https://www.youtube.com/watch?v=ghhUaHLw_w8</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk&amp;t=10s</a> (ohne Henkeldrücken) | Fairness<br><br>Qualität  |
| 45'   | Fussball <b>leben &amp; lernen</b>        | <b>Freies Spiel</b><br>Funino auf mehreren Feldern<br><br><a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a>  | Kids spielen lassen<br><br>Motivieren<br><br>Loben<br><br>Indiv. Coaching:<br>Kinder vereinzelt rausnehmen und Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen. |

## AUSKLANG

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