

Training 15 LS 10 und LS 11 / Saison 2018_2019

Dribbling – Flachpass – Reaktion – 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	Mittelkreis in drei Felder (verschiedene Grössen) aufteilen und benennen wie z.B Feld A, B, C oder 1, 2, 3 oder Zürich, Bern, Luzern Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt im Mittelkreis. Varianten: Nur rechts, nur links, nur Innenseite, nur Aussenseite, nur Sohle, auf Kommando Ball stoppen und einen anderen Ball übernehmen etc. Auf Kommando gehen die Kids ins erwähnte Feld und führen dort die Aufgaben weiter.	<ul style="list-style-type: none"> - Nahe Ballführung - Timing (wann mache ich den Trick) - Rhythmuswechsel (Bitte Fokus auf einen Coachingpunkt)

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Kettenfangen Siehe Link: https://www.youtube.com/watch?v=oeq57vUFBvw	Freude und Bewegung Qualität fordern Motivieren / Loben

<p>30'</p>	<p>Fussball lernen</p> <p>10' Übung Schnelle Ballführung</p> <p>20' Übung 7 (jedoch beidfüssig und mit Innenrist)</p>	<div data-bbox="600 135 936 167"> <p>6 Schnelle Ballführung</p> </div> <div data-bbox="600 172 1243 414"> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder der vier Spieler steht mit einem Ball vor einem der vier Tore. Nach dem Startsignal muss jeder nacheinander und so schnell wie möglich von innen nach außen durch die vier Tore laufen. • Es gewinnt, wer zuerst mit dem Ball durch das vierte Tor läuft oder zuerst nach zwei Runden acht Tore mit einer Ballführung erzielt hat. </div> <div data-bbox="1265 103 1713 550"> </div> <div data-bbox="600 523 1182 555"> <p>7 Abspiel mit dem weniger geschulten Fuß</p> </div> <div data-bbox="600 560 1384 997"> <ul style="list-style-type: none"> • Je zwei Spieler einer Mannschaft stellen sich wieder in der Mitte von zwei nebeneinanderstehenden Toren auf. Der rechte Spieler ist in Ballbesitz. Nach dem Startsignal dribbelt er seinen Ball auf der rechten Seite zum Hütchen in der Mitte des Vierecks. Sofort nach dem Überlaufen des Hütchens spielt er den Ball mit dem Außenrist des linken Fußes nach links zum wartenden Mitspieler hinter dem Hütchentor. Anschließend läuft er in gerader Richtung weiter zum gegenüberstehenden Tor, wo er den nächsten Pass seines Mitspielers erhält, der seine Handlungen kopiert hat. </div> <div data-bbox="1243 646 1736 1077"> </div>	<p>Übung 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nahe Ballführung - Mental bereit sein (Reaktion) <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reihenfolge der Tore definieren <p>Übung 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nahe Ballführung - Passqualität (Fussgelenk fixieren, Körperhaltung, Position Standbein) <p>Wichtig: Wir führen die Übung beidfüssig und nur mit der Innenseite durch.</p>
<p>20'</p>	<p>Kleine Spiele</p> <p>Fussball leben</p>	<div data-bbox="600 1117 851 1412"> </div> <p>Funino auf mehreren Feldern. Kinder freispielen lassen.</p>	<p>Ohne Coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren</p> <p>Loben</p>

AUSKLANG

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