

Training 6 LS 10 und LS 11 / Saison 2019_2020

Flachpass - Ballmitnahme

Koordination (Reaktion, Orientierung)

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)	Bitte dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	«Schattenspiel» Jeder Spieler hat einen Ball (Feldgrösse der Anzahl Spieler anpassen). Päärli bilden. Ein Spieler läuft vorne mit dem Ball, der zweite verfolgt seinen Kollegen und macht alles nach (jeden Trick, jede Berührung etc.). Nach 30-60 Sekunden wechseln auf Kommando des Trainers. (Aufgabe wechselt)	Kreativ sein Trotz Dribbling auf seinen Mitspieler achten (Kopf oben)

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Auswahl durch Trainerteam Fangis oder Kämpfen/Raufen	
30'	Fussball lernen	Flachpass & Ballmitnahme Wir führen wiederum eine «Drill-Übung» durch. Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=bs3eVPvKFjw Schwierigkeitslevel den Spielern anpassen. Fordern ohne zu überfordern. Jede Übung beidseitig durchführen.	Qualität fordern Flachpass: Flach Dosiert Genau (Position Standbein, Fussgelenk fixieren, Ball anschauen) Ballmitnahme: Offensiver Fuss
20'	Kleine Spiele Fussball leben	Funino auf mehreren Feldern http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

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