

Training 5 LS 10 und LS 11 / Saison 2019_2020

Dribbling

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	ICH und der BALL sind im ZOO Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=FVdYL6x-uyk Schwierigkeiten den Fähigkeiten anpassen. Am Ende kann man sogar bestimmen, in welchem Fuss welche Dribblingsart gewünscht ist (nur rechts, nur links, nur Innenrist usw.)	Nahe Ballführung Timing (wann mache ich den Trick) Rhythmuswechsel (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren)

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>Sportarten Fangis</p> <p>Feld ca. 15x20m (je nach Anzahl Spieler) Bestimme 2 bis 4 Fänger. Sobald der Fänger einen Spieler gefangen hat, flüstert er ihm leise eine Sportart ins Ohr (z.B. Tennis spielen). Der Fänger jagt weiter, der Gefangene versucht nun, an Ort diese Sportart so gut nachzuspielen, dass seine Mitspieler es erkennen und zu ihm laufen und ihm diese Sportart erraten können. Stimmt die Sportart, ist der Gefangene wieder frei.</p> <p>Schaffen es die Fänger, alle zu fangen? Nach 60-90 Sekunden die Fänger wechseln.</p>	<p>Kreativ sein (Sportart)</p> <p>Freude</p>
30'	Fussball lernen	<p>Dribbling 1:1 im Haifischbecken</p> <p>Übung gemäss Link: https://www.youtube.com/watch?v=Q3HwPI11nWA</p> <p>Ist diese Übung zu schwierig oder es gibt zu wenige 1:1, dann könnt ihr auf die Übung vom 1. Training wechseln. Ziel muss sein, dass jedes Kind so viele 1:1 erleben darf wie nur möglich.</p> <p>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.</p> <p>Falls die Qualität der Kids gut ist, können auch beide Teams gleichzeitig spielen, somit gibt es zwei 1:1 gleichzeitig.</p> <p>Intensität fordern, jedoch genügend Pausen machen.</p>	<p>Nahe Ballführung</p> <p>Timing (wann mache ich den Trick)</p> <p>Rhythmuswechsel</p> <p>(Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren)</p>

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)		