

# Training 8 LS 10 und LS 11 / Saison 2019\_2020

## Ballkontrolle

## 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

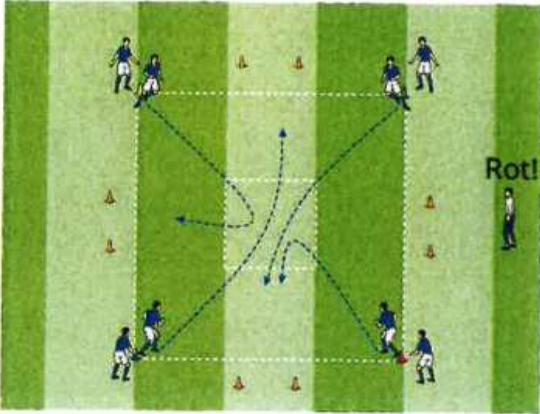
### Material:

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 <b>erleben</b>	<b>Ballhandling; Übung 1, 2, 3, 5 und 7</b>  Folgende fünf Übungen durchführen gemäss Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18">https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c">https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE">https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbf3vT0D1mE">https://www.youtube.com/watch?v=Mbf3vT0D1mE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WPDHYPVAKac">https://www.youtube.com/watch?v=WPDHYPVAKac</a>	Qualität vor Quantität

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	<p>Vielseitigkeit</p> <p>Fussball erleben</p>	<p><b>Kognitives Fangis</b></p>  <p><b>FANGSPIEL</b> <b>ORGANISATION UND ABLAUF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Für je 8 Spieler mit 4 verschiedenfarbigen Hütchen ein 15 x 15 Meter großes Feld und darin ein 5 x 5 Meter großes Quadrat markieren.</li> <li>&gt; An jeder Seitenlinie im Abstand von 1 Meter ein Hütchentor (Breite: 1,5 Meter) gemäß Abbildung aufstellen.</li> <li>&gt; Jedes Hütchen doppelt besetzen.</li> <li>&gt; Die jeweils ersten Spieler traben gleichzeitig in das Quadrat.</li> <li>&gt; Auf ein Trainersignal (hier: Rot!) wird der Spieler, der vom roten Hütchen gestartet ist, zum Fänger.</li> <li>&gt; Die übrigen Spieler versuchen, durch ein beliebiges Hütchentor zu 'flüchten'.</li> <li>&gt; Gefangene Spieler machen eine Zusatzaufgabe (z. B. Liegestütz oder Burpees).</li> <li>&gt; Danach starten die nächsten Spieler usw.</li> </ul>	

45'	Fussball <b>lernen &amp; leben</b>	<b>Freies Spiel</b> Funino auf mehreren Feldern  <a href="http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/">http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/</a>	Kids spielen lassen  Motivieren  Loben  Indiv. Coaching: Kinder vereinzelt rausnehmen und Verbesserungsvorschläge machen/aufzeigen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen.
-----	------------------------------------	---	--

## AUSKLANG

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