

Die UB13-Trainingskurse sind nach modernsten Gesichtspunkten konzipiert und verbinden das Erlernen der wichtigsten fussballerischen Fähigkeiten mit dem spielerischen Element.

Die Freude an der Bewegung und der Umgang mit dem Ball stehen im Vordergrund.

### **Aufwärmen**

Alle Kurse beginnen mit Aufwärm-übungen, um die Muskulatur, Bänder und Sehnen auf den Trainings- und Spielbetrieb vorzubereiten. Eine richtige Vorbereitung hilft dabei Verletzungen zu vermeiden und ist eine gute Einstimmung auf die Arbeit mit dem Ball.

### **Ballarbeit**

Der Ball steht bei allen Übungen im Mittelpunkt und die Trainer achten darauf, dass jeder Teilnehmer ausreichend oft "am Ball" ist.

Das richtige Ballgefühl ist die Grundlage für jeden Fussballer und man kann das Ballgefühl nicht oft genug mit den unterschiedlichsten Übungen trainieren.

### **Pass- und Schusstraining**

Das Schusstraining ist besonders wichtig, da nur mit einer guten Schusstechnik auch ein gelungener Pass zum Mitspieler oder ein erfolgreicher Torschuss zustande kommt.

Wir trainieren beides: Das präzise Pass-Spiel und den genauen Torschuss.

### **Kopfball-Training und Laufarbeit**

Das Spiel heisst zwar Fussball, aber manchmal braucht man auch sein "Köpfchen" um zum Erfolg zu gelangen. Wie man sich richtig mit und ohne Ball bewegt ist entscheidend für ein gutes Spiel.

### **Ballannahme und Dribbeln**

Zu einer guten Ballbeherrschung gehört das sichere Annehmen des Balles genauso wie das Umspielen der Gegenspieler.

Bei diesen Übungen ist es sehr wichtig, den Ball immer zu kontrollieren und zur richtigen Zeit wieder abzuspielen oder auf's Tor zu schiessen.

### **Torwart-Training**

Je nach Bedarf und Zusammensetzung der Kurse biete ich auch ganz gezieltes Torwart-Training an. Hierbei stehen Stellungsspiel, Koordinationsübungen mit und ohne Ball, sowie spezielle Übungen für Torhüter auf dem Programm.