

## **MINDESTLERNZIELE FÜR U10 BZW. U11-MANNSCHAFTEN DES SV RAIKA PRESSBAUM**

Lernziele sind altersgerechte Schwerpunkte in der Trainingsarbeit, die aufeinander aufbauend und ineinander greifend, eine umfassende und qualifizierte fußballerische Ausbildung fördern sollen.

Durch die erzielten Lernerfolge soll die Freude und Begeisterung am Sport gesteigert werden.

Für die U10 bzw. U11-Mannschaften werden die nachfolgenden Schwerpunkte definiert:

- Lauschule bzw. Laufkoordination
- Gymnastik/Koordination, altersgerechte Kräftigungsübungen
- Forcierung der „Ballschule“ (Jonglieren rechts/links, Ballannahme rechts/links/Brust/Kopf, Ballmitnahme, Zuspiel in der Bewegung, Dribbling)
- Fintentraining (zumindest 2 Finten)
- Schussübungen beidbeinig (ruhender Ball bzw. aus der Bewegung)
- Sprintübungen mit Ball
- Grundsichule in „Zweikampfschulung“ bzw. Abdecken des Balles
- Ballorientiertes Spiel (altersgerecht) bzw. Raumaufteilung
- Erster Kontakt mit Abseitsregel bzw. Rückpassregel