

# Training 11 LS 10 und LS 11 / Saison 2018\_2019

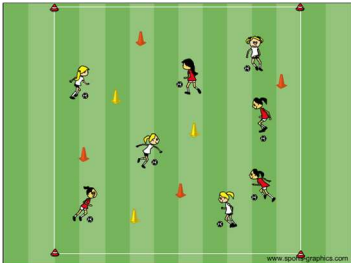
## Koordination (Reaktion/Orientierung) – Torabschluss – Spielen



### Material:


Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

### EINSTIMMEN

| Dauer | Thema/Übung/Spielform                                  | Skizze / Beschrieb                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Coaching / Variation                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2'    | Ritual durchführen<br>(immer das Gleiche bei jedem TR) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 15'   | Einstimmen<br><br>Fussball <b>erleben</b>              | <p><b>„Hütchen umwerfen“</b><br/>                     Jedes Kind hat einen Ball am Fuss. Im Feld stehen zwei verschiedene Farben Hütchen. Team Rot wirft alle roten Hütchen um und stellt die gelben Hütchen auf. Team Weiss macht das Gegenteil. Nach einer gewissen Zeit pfeift der Trainer ab, es werden alle liegenden Hütchen gezählt.</p>  <p>In zwei Felder durchführen.</p> | <p>Motivierend einwirken.</p> <p>Varianten:<br/>Zuerst ohne Ball.</p> <p>Nachher mit Ball:<br/>Den Ball auf unterschiedliche Arten führen (Innenrist, nur mit einem Fuss, mit der Sohle,...).</p> <p>Nach dem Umwerfen schnell das Feld verlassen und wieder zurück.</p> |

### HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform                         | Skizze / Beschrieb                                                                                                                                                                                                                                             | Coaching / Variation |
|-------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 15'   | Vielseitigkeit<br><br>Fussball <b>erleben</b> | <p><b>Wer hat «Glück?»-Fangis</b></p> <p>Erklärung findet ihr unter folgendem Link:<br/> <a href="https://www.mobilesport.ch/kindersport/spielen-fangspiele-wer-hat-glueck/">https://www.mobilesport.ch/kindersport/spielen-fangspiele-wer-hat-glueck/</a></p> | Freude und Bewegung  |

|     |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 60' | <b>Fussball lernen &amp; leben</b><br>½ vom Team macht die Torabschlussübung<br>½ vom Team macht ein freies Spiel (ohne Coaching)<br>2 Serien à je 15 Minuten |  <p><b>Torabschluss mit Umschalten bzw. Freies Spiel</b></p> <p>Team Weiss spielt in der markierten Zone 3 gegen 1 und muss sich eine gute Möglichkeit für den Torschuss herauspielen.</p> <p>Team Rot hat in jedem Tor eine Spielerin postiert.</p> <p>Nach dem Torschuss oder dem Ballverlust dürfen die zwei "Torspieler" sofort ins Spiel eingreifen und zwei Spielerinnen von Team Weiss müssen ins Tor.</p> <p>ACHTUNG; Damit keine Wartezeiten entstehen, das Team zu Beginn halbieren. ½ des Teams macht die Torabschlussübung, ½ des Teams absolviert ein freies Spiel.</p> <p>Übung aus der APP „Der Fussballtrainer“ von CoachingApps, Luzern</p> | <p><b>Coaching: (1-2 Coachingpunkte definieren und erarbeiten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf hoch und die Spielsituation erkennen. (Orientierung)</li> <li>- Bei Ballverlust/Ballgewinn sofort neue Positionen übernehmen. (Umschalten)</li> <li>- Technik vor Kraft (Präzision)</li> <li>- Torabschluss suchen. (Mutig sein)</li> </ul> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aus der Zone geschossene Tore zählen doppelt.</li> <li>- Anzahl Ballberührungen vorgeben.</li> <li>- Spiel kann auch 4:2 in der Zone gespielt werden.</li> </ul> |
| 0'  | Kleine Spiele<br>Fussball <b>leben</b>                                                                                                                        | Ist beim Hauptteil integriert                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform                                                   |  |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 5'    | Eigener Ausklang<br>Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR) |  |  |