

Training 5 LS 10 und LS 11 / Saison 2018_2019

Koordination – Dribbling – Spielen



Material:

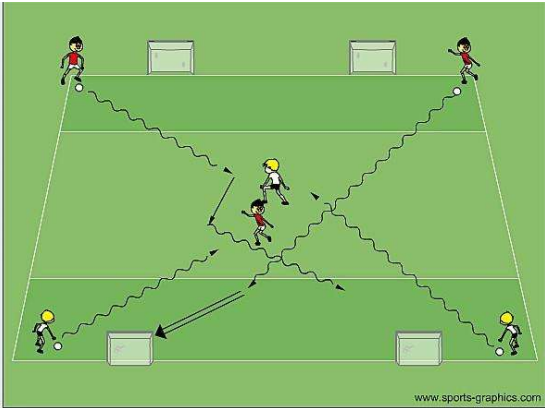
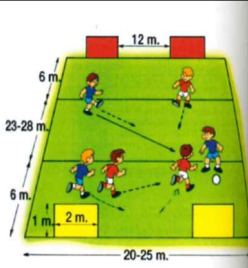
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, falls vorhanden Tennisbälle

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
15'	Einstimmen Fussball erleben	<p>Dribbling mit „Grips“: Feld markieren – Feldgrösse je nach Anzahl Spieler wählen.</p> <p>Alle Spieler dribbeln im Feld durcheinander. - Verschiedene Ballführarten fordern (Innenrist, Aussenrist, li/re etc.). - Tricks einbauen (Uebersteiger, Zidane, Ball leicht anlupfen etc.)</p> <p>Dazwischen ruft der Trainer eine Zahl (Bsp. 3). Dann müssen so rasch wie möglich drei Spieler zusammen gehen. Sobald dies passiert ist, geht es wieder weiter.</p> <p>Variation: 1) Nur bei geraden/ungeraden Zahlen die Aufgabe ausführen / 2) Die Zahl wird mit den Händen gezeigt</p>	<p>Korrekte Ausführung</p> <p>Geschwindigkeit</p> <p>Konzentration</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
10'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>«Balltanz»</p> <p>Unter folgendem Link findet Ihr von der Minute 2'40" bis 4'10" die Erklärung zum «Balltanz»: https://www.youtube.com/watch?v=B-SiWskZGCc</p> <p>Übung mit dem Fussball durchführen, falls vorhanden mit kleineren Bällen (Tennis etc.)</p>	<p>Qualität vor Quantität</p> <p>Konzentration</p>

30'	Fussball spielen lernen	 <p>Kopf hoch beim Dribbeln</p> <p>Zwei Spieler von jeder Mannschaft stellen sich mit je einem Ball in eine Ecke des Feldes auf ihre Grundlinie. Der 3. Spieler jeder Mannschaft verteidigt in der Mitte des Feldes seine beiden Tore (siehe Grafik).</p> <p>Beide Angreifer können nur in dem ihnen diagonalgegenüberliegenden Tor zum Erfolg kommen (siehe Grafik).</p> <p>Nach einem optischen Signal starten alle 4 Angreifer mit ihrem Ball. Jeder versucht als Erster ein Tor aus der Schusszone zu erzielen. Auf seinem Weg dorthin wird er von einem Gegner gestört.</p> <p>Die Mannschaft, dessen Spieler zuerst ein Tor erzielt, bekommt einen Punkt. Nach fünf Versuchen Rollen tauschen. Dies mehrmals wiederholen. Welches Team macht mehr Punkte?</p> <p>Variante: Um ein gültiges Tor zu erzielen, muss der Angreifer durch ein gegenüberstehende 6 bis 8 Meter breite Tor dribbeln.</p>	<p>Nahe Ballführung</p> <p>Mutig dribbeln</p> <p>Kopf hoch – welches ist der beste Weg zum Ziel</p>
25'	<p>Kleine Spiele</p> <p>Fussball leben</p>	 <p>Funino auf mehreren Feldern.</p>	<p>Ohne Coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren</p> <p>Loben</p>

AUSKLANG

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