

Training 2 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16



Ballhandling – Gewandtheit – Ballführen - Kleine Spiele



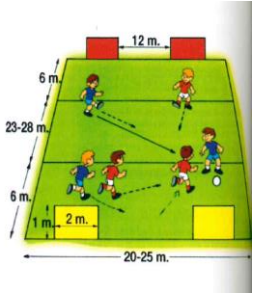
Material:

Bälle, Ueberzieher, Hütchen, evtl. Minitore

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen 1 dazw. Gymnastik 1	<p>Coerver-Uebungen gem. http://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18 Ballhandling 1-4</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>Pro Spielerpaar einen Ball. Die beiden Partner stehen sich Rücken an Rücken gegenüber. Ball in einer Achter-Schlaufe um ihren eigenen Körper kreisen lassen.</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>Pro Spielerpaar einen Ball. Die beiden Partner stehen sich Rücken an Rücken gegenüber. Der Ball wird zwischen den Beinen hin und her rollen lassen.</p> </div> </div>	<p>Korrekte Ausführung</p> <p>Tempo steigern</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit 8	 <p>Erlöserball-Fangen 3-5 Fänger mit Ueberzieher. Normales Fangis in einem abgesteckten Feld (je nach Anzahl Spieler – bei grossen Trainingsgruppen – Gruppe halbieren und in zwei Feldern spielen). Wer gefangen wird, stellt sich in der Liegestützposition auf. Im Spielfeld zirkulieren ca. 3 Bälle. Man kann die Gefangenen befreien, indem man einen Ball unter ihrem Körper durchrollt. Wechsel der Fänger nach 1 Minute. Schaffen es die Fänger alle zu fangen?</p>	Weniger mehr Fänger Fedgrösse verändern
25'	Fussball spielen lernen 11	 <p>Dribbling aus der Mitte Auf dem Funino-Feld durchführen (22-25 x 25-30 Meter mit Endzonen fürs Tore erzielen)</p> <p>Im Zentrum des Feldes befinden sich 9 Bälle. Drei Abwehrspieler postieren sich mindestens 5m von ihnen entfernt und zwar so, dass sie alle 4 Tore verteidigen können. Ein Angreifer läuft in das Feld, holt sich einen der Bälle und versucht, von den 3 Abwehrspielern bedrängt, in eine der Schusszonen zu dribbeln und ein Tor zu erzielen. Dabei sollte er häufig Täuschungsmanöver, Richtungs- und Tempowechsel ausführen. Anschliessend hat er zwei weitere individuelle Angriffe. Es folgen die beiden anderen Spieler seiner Mannschaft mit je 3 Angriffen, die hintereinander stattfinden müssen, damit die Angreifer aus ihren Fehlern lernen. Nach 9 Angriffen tauschen Angreifer und Verteidiger ihre Aufgaben. Wer erzielt die meisten Tore?</p> <p>Diese Uebung auf mehreren Funino-Feldern durchführen (Felder können anschliessend gleich fürs Fussball spielen benutzt werden)</p> <p>Anschliessend Rotation der Mannschaften auf das nächste Feld = neue Gegenspieler.</p>	Freie Räume Erkennen Rhythmuswechsel im richtigen Moment Anstelle von kleinen Toren – Linientore von ca. 6 Metern
25'	Kleine Spiele 1	 <p>3 gegen 3 auf 4 Mini-Tore gem. Skizze (Feldgrösse). Tore dürfen nur in der Endzone erzielt werden. Weitere Spielregeln gem. speziellem Dokument.</p>	Ohne coaching Kids spielen lassen

AUSKLANG

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