

Training 3 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16

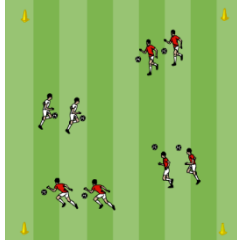
Kognitive Rhythmusschulung – Kämpfen/Raufen – Zuspiele, Zuspiele verarbeiten - Kleine Spiele



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 8	 <p>Rhythmus-Prellen</p> <p>Immer zu zweit zusammen (drei gehen auch). Feld markieren / Grösse je nach Anzahl Spieler."</p> <p>Übung 1: Spieler 1 läuft vor Spieler 2. Spieler 1 prellt gleichzeitig den Ball auf den Boden. Spieler 2 folgt ihm prellend nach (auch im Dribbling am Fuss möglich)</p> <p>Übung 2: Siehe Übung 1 plus: Spieler 2 versucht den Rhythmus des Prellens von Spieler 1 zu übernehmen damit es synchron ist.</p> <p>Übung 3: Anstelle vom Prellen wird der Ball in die Höhe geworfen. Rest wie Übung 2.</p> <p>Übung 4: Die Spielerpaare vereinbaren eine Choreo: Beisp. 4x Prellen links 4x Prellen rechts 4x Hochwerfen links 4x Hochwerfen rechts.</p>	<p>Rhythmisierung beim Prellen und Hochwerfen</p> <p>Auf Vordermann achten</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit 7	<p>Kämpfen Raufen</p>  <p>Rückenschieben: Die Partner stehen Rücken an Rücken und versuchen, sich gegenseitig aus dem Feld zu schieben.</p> <p>Hochziehen: Zwei Kinder stellen sich einander gegenüber und greifen sich an den Handgelenken. Ein Partner setzt sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden, der andere bleibt stehen. Das stehende Kind versucht, den sitzenden Partner vom Boden hochzuziehen. Der Partner versucht jedoch, sitzen zu bleiben.</p> <p>Zusammen nicht gegeneinander: Zwei Kinder stellen sich Rücken an Rücken auf und haken die Arme ein. Nun sollen sie versuchen, sich gemeinsam hinzusetzen und wieder aufzustehen. Sie dürfen sich dabei nicht loslassen.</p>	<p>Kampfgeist zeigen</p>

		<p>Liegestützkampf: Die Partner befinden sich im Liegestütz voreinander. Jeder versucht, dem anderen auf die Finger zu klopfen, ohne selbst getroffen zu werden.</p> <p>Weitere Formen: http://www.kidcheck.de/uebu_f13.htm</p>	
25'	Fussball spielen lernen 15	<p>Zweikontakte-Zielpass</p> <p>Feld gem. Skizze aufstellen. Falls vorhanden 4 Minitorer benutzen. Sonst E-Junioren-Tore mit Hütchen abtrennen oder Tore mit grossen Hütchen markieren.</p> <p>Spieler A spielt aus der Bewegung einen Pass zu Spieler B (1). Dieser orientiert sich bereits mit offener Stellung in Richtung Tor (2). Spieler B nimmt den Ball mit dem offensiven Fuss an und versucht mit einem gezielten Flachpass mit dem zweiten Kontakt auf das rote Tor abzuschliessen (3). Spieler A sprintet sofort nach dem Pass in die Position von B (4) und bekommt den Ball von Spieler C (5). Spieler A schliesst mit dem zweiten Kontakt auf das blau Tor ab. Spieler C sprintet in die Mitte und bekommt den Pass von Spieler D. C schliesst auf das grüne Tor ab mit zwei Kontakten ab.</p> <p>Der Spieler in der Mitte wechselt immer zu dieser Position, von welcher der Ball kam, nachdem er seinen Ball aus dem Tor geholt hat.</p> <p>Mehrere Felder aufstellen.</p>	<p>Pass aus der Bewegung auf offensiven Fuss des Passempfängers</p> <p>Offene Stellung für Passempfänger mit zweitem Kontakt abschliessen</p> <p>Passqualität (Coachingpunkte eines Flachpasses)</p> <p>Der Passgeber gibt dem Passempfänger akustisch an, auf welches Tor er abschliessen muss.</p> <p>Von zwei Seiten gleichzeitig starten (diagonal gegenüber).</p>
25'	Kleine Spiele 1	<p>3 gegen 3 auf 4 Mini-Tore gem. Skizze (Feldgrösse).</p> <p>Tore dürfen nur in der Endzone erzielt werden.</p> <p>Weitere Spielregeln gem. speziellem Dokument.</p>	<p>Ohne coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p>

AUSKLANG

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