

# Training 4 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16

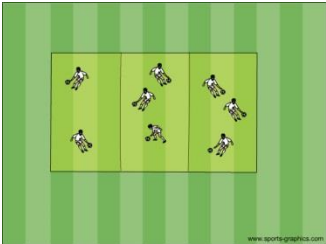
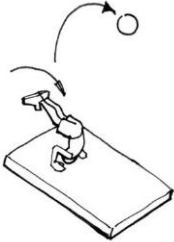
## Koordination allgemein – eigene Vielseitigkeit – Zuspiele, Zuspiele verarbeiten - Kleine Spiele



### Material:

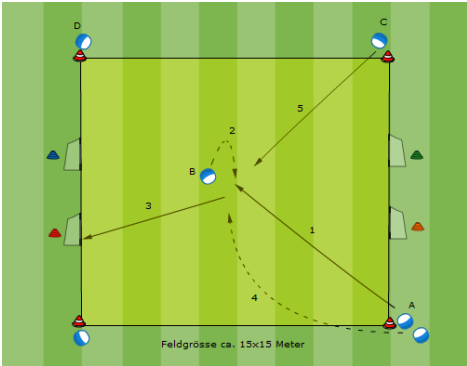
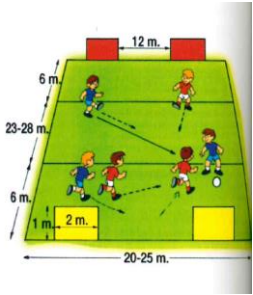
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, evtl. Minitore

### EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen 3	 <p><b>Liga-Prellen</b> Feld in 3 Drittel unterteilen (Feldgrösse nach Anzahl Spieler). Alle Spieler starten im Feld B. Alle Spieler prellen den Ball mit der Hand. Sie versuchen einander den Ball wegzuspielen. Wer den Ball verliert oder das Feld verlässt steigt ein Feld ab. Wer jemandem den Ball wegspielt steigt ein Feld auf.</p>  <p>Dazwischen: Ball aufwerfen Absitzen und wieder auffangen. Ball aufwerfen Rolle vw und wieder auffangen. Etc.</p>	Anstelle vom Prellen - Dribbling mit dem Fuss.

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit	<p><b>Eigene Form wählen für die Vielseitigkeit</b></p> <p>Fresbee, Seilspringen etc. etc. Oder eine Form wählen, welche wir bereits gemacht haben.</p>	

25'	Fussball spielen lernen 15	 <p><b>Zweikontakte-Zielpass</b></p> <p>Feld gem. Skizze aufstellen. Falls vorhanden 4 Minitore 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'	Eigener Ausklang  Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		