

Training 5 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16

Ballhandling – Laufschiule – kognitive Spielform - Kleine Spiele



Material:

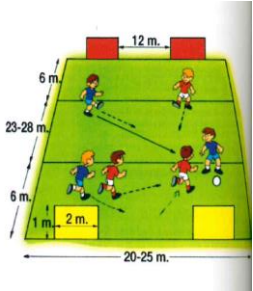
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, evtl. Minitore

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen 1	<p>Coerver-Uebungen. http://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18</p> <p>Dazwischen:</p> <p>Finten im Laufen durchführen.</p>	<p>Korrekte Ausführung.</p> <p>Tempo steigern.</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit	<p>Laufkoordination</p> <p>Eigene Laufkoordinationsübungen im Wechsel mit</p>	Korrekte Ausführung.
30'	Fussball spielen lernen 18	 <p>Spielform mit zwei Bällen</p> <p>Jede Mannschaft startet ihren Angriff aus der Schusszone mit dem Ziel ein Tor zu erzielen, ohne dabei ein Gegentor zu kassieren. Wenn eine Mannschaft ein Tor erzielen konnte oder auch einer der beiden Bälle das Spielfeld verlässt wird das Spiel solange mit dem zweiten Ball fortgesetzt bis eine Mannschaft zum Torerfolg kommt oder der Ball ausserhalb des Spielfeldes ist.</p> <p>Im Anschluss daran wird das Spiel erneut mit 2 Bällen gestartet bis nach 10 Spieleröffnungen der Sieger ermittelt wird. Es gewinnt normalerweise immer jene Dreiermannschaft, die zuerst aus ihren in den vorhergehenden Versuchen gemachten Fehlern gelernt hat.</p>	<p>Wie erzielen wir ein Tor bzw. verhindern es? Was ist sinnvoll? Rollenverteilungen machen.</p> <p>Nach einem Abschluss sofort zur Unterstützung verteidigen (Umschalten).</p> <p>Mutig im 1 gegen 1 sein.</p>

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>	<p>Ohne coaching Kids spielen lassen</p>
-----	-----------------	--	--

AUSKLANG

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