

Training 6 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16

Laufschule – Fangspiele – kognitive Spielform - Kleine Spiele



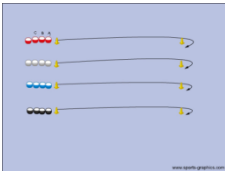
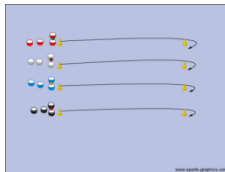
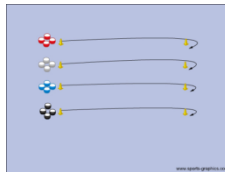
Material:

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	Wiederholung der Laufschule von Training 5 bei Vielseitigkeit.	Korrekte Ausführung.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit 10	<p>Gewandtheit / Fangspiele</p> <p>Eigene Stafettenformen oder Vielseitigkeit 10</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Hüpfstafette</p> <p>Bilde Gruppen à mindestens 4 Spieler. Spieler B hält Spieler A am Fuss. Spieler C hält Spieler B am Fuss etc. Gruppe Grau, Blau und Schwarz stellen sich auch so auf. Nun umrundet die Gruppe hüpfend gemeinsam das Hütchen. Anschliessend wird der andere Fuss gehalten und das Hütchen nochmals umrundet. Welche Gruppe ist am schnellsten?</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Pärli-Stafette</p> <p>Bilde Gruppen à mindestens 4 Spieler. Paarweise klemmen die Spieler den Gymball mit dem Bauch ein. Sie laufen bis zum Umkehrhütchen und wieder zurück. Den Ball an das nächste Paar übergeben. Welche Gruppe ist am schnellsten?</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Kreis-Stafette</p> <p>Bilde Gruppen à mindestens 4 Spieler. Jede Gruppe macht einen Kreis. Die Arme sind ineinander gehakt. Startstellung auf dem Boden sitzend. Auf ein Kommando muss die Gruppe, ohne dass die Kette auseinanderbricht, aufstehen, um das Hütchen herum laufen und hinter der Startlinie wieder absitzen. Welche Gruppe ist am schnellsten?</p> </div> </div> </div>	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).</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)		