

# Training 9 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16

## Ballhandling – Laufschule – Zuspiele und Zuspiele verarbeiten - Kleine Spiele



### Material:

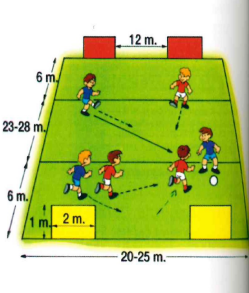
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, evtl. Minitore

### EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen	Ballhandling - Repetition von den letzten Trainings.	korrekte Ausführung viele Wiederholungen

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit	Laufschule – Repetition von den letzten Trainings.	
30'	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><b>UEBUNG IST BEKANNT – wirklich auf die Qualität achten (siehe Coachingpunkte – nur auf zwei Sachen konzentrieren, da die Uebung relativ komplex ist).</b></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). 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)		