

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

## Ballhandling – Laufschnappball/Spielkognition – Zuspiele und Zuspiele verarbeiten - Kleine Spiele



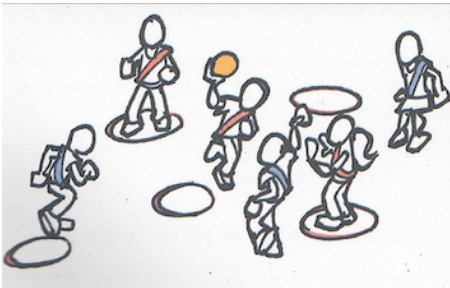
### Material:

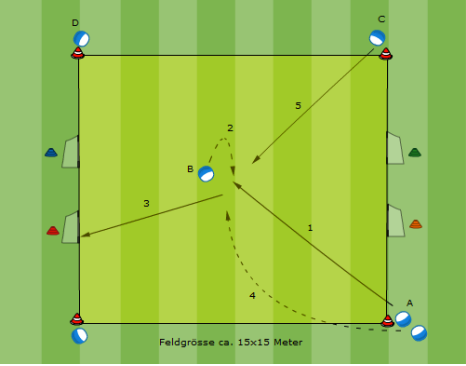
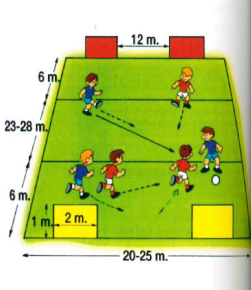
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, evtl. Reifen, evtl. Minitore

### 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 14	<p>Laufschnappball – Repetition von den letzten Trainings im Wechsel mit Vielseitigkeit 14 (Reifenschnappball)</p>  <p>Es werden zwei Teams gebildet. Im Spielfeld werden zwei (oder einer) Reifen mehr als Spieler pro Team auf den Boden gelegt. Jedes Zuspiel auf einen in einem Reif stehenden Mitspieler gibt einen Punkt. Wenn ein gegnerischer Spieler den Fuss in einem Reif hat, kann dort kein Punkt erzielt werden.</p> <p>Nach einem Ballverlust erhält das andere Team den Ball. Welches Team erzielt am meisten Punkte.</p> <p>Anstelle von Reifen – Döggeli nehmen und einen Kreis machen damit.</p> <p>Kleine Teams bilden (3 gegen 3 oder 4 gegen 4)</p>	Reifen anordnen wie Tore – d.h. auf einer Linie die es dann zu verteidigen gibt. Jedes Team verteidigt dann seine Reifen auf der Torlinie.

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).</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)		