

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

Ballhandling – Spielkognition/Laufschule – Tore erzielen – Spielen auf grosse Tore



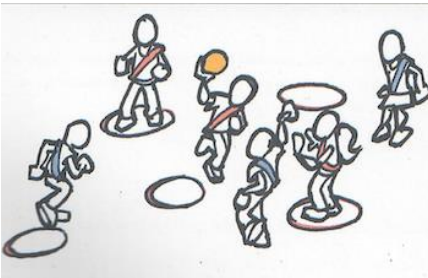
Material:

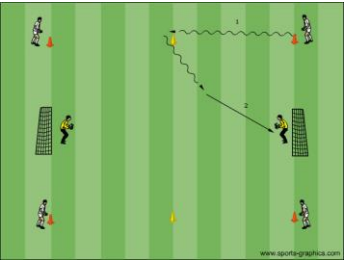
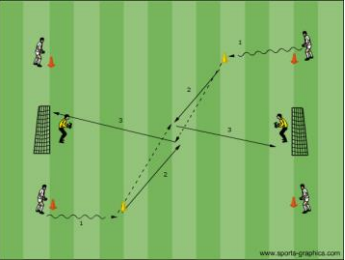
Bälle, Ueberzieher, Hütchen

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 dazw Koordinationsübungen (Ball aufwerfen Absitzen und wieder auffangen. Ball aufwerfen Rolle vw und wieder auffangen. Etc.).	korrekte Ausführung viele Wiederholungen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit 14 / Laufschule	<p>Laufschule – Repetition von den letzten Trainings im Wechsel mit Vielseitigkeit 14 (Reifenschnappball)</p> <p>Zwei Gruppen machen. Ein Trainer ist bei der Laufschule der andere Trainer beim Reifenball.</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 Reifen 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 Temas bilden (3 gegen 3 oder 4 gegen 4)</p>	<p>Freilaufen</p> <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.</p> <p>Feldgrösse anpassen.</p>

30'	Fussball spielen lernen 8	 <p>Abschluss 1 Aufstellung gem. Skizze / 2 Torhüter bestimmen (evtl. Wechsel der TH-Funktion)</p> <p>Dribbling um Hütchen (1) Abschluss aufs Tor mit rechts (2). Positionswechsel auf die andere Seite beim gleichen Tor (Abschluss mit links)</p> <p>Immer parallel vis à vis in den Ecken starten.</p> <p>2 Felder aufstellen damit es viele Abschlüsse gibt.</p>  <p>Abschluss 2 Gleiche Aufstellung. Die Spieler laufen in den beiden Ecken vis à vis los. Pass zum Mitspieler Abschluss aufs Tor. Anschliessend Start der anderen beiden Spielern.</p> <p>Wechsel der Positionen nur auf der Längsseite damit linker und rechter Fuss trainiert wird.</p>	<p>Verschiedene Abschlussarten fordern (Innenrist, Vollrist, hoch, tief, Ecken etc.)</p> <p>Weitere Abschlussarten mit der gleichen Feldaufstellung durchführen.</p> <p>Verschiedene Abschlussarten fordern (Innenrist, Vollrist, hoch, tief, Ecken etc.)</p> <p>Weitere Abschlussarten mit der gleichen Feldaufstellung durchführen.</p>
25'	Freies Spiel auf E-Junioren-Tore	<p>4 gegen 4 / 5 gegen 5 auf E-Junioren-Tore mit Torhüter</p> <p>Nach jedem Tor Wechsel der Positionen.</p>	<p>Ohne coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p>

AUSKLANG

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