

Training 12 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16

Gewandtheit/Fangspiele – Tore erzielen – Spielen auf grosse Tore



Material:

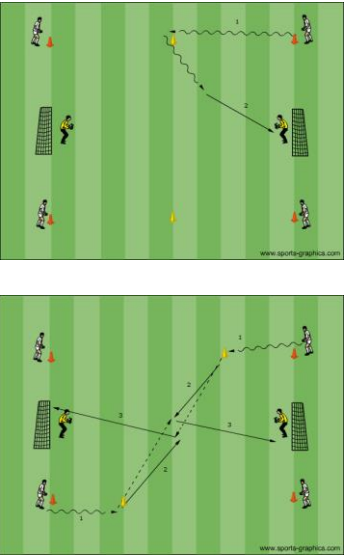
Bälle, Ueberzieher, Hütchen

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen	Eigene Form wählen	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit	Eigene Kreationen im Bereich Fangspiele und Gewandtheit. Ihr dürft ruhig etwas kreativ sein ☺. Achtung: Viele Kids in Bewegung haben – keine langen Wartezeiten.	

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>		