

Training 14 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16

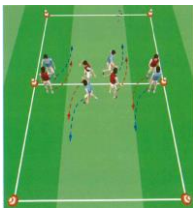
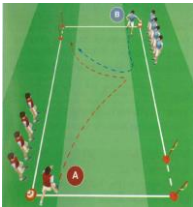
Kleine Spiele – vereinfachte kognitive Spielformen – Spielen auf 4 Tore



Material:

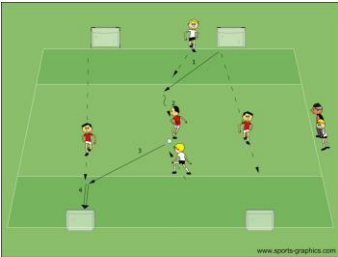
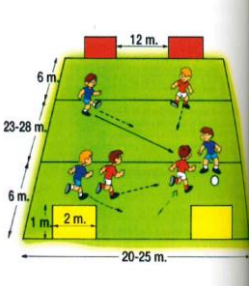
Bälle, Ueberzieher, Hütchen

EINSTIMMEN

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Skizze / Beschrieb | Coaching / Variation |
|-------|--|--|---|
| 2' | Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR) | | |
| 10' | Einstimmen 9 |  <p>Schere Stein Papier: Die Paare stehen sich jeweils an einer Seite der Mittellinie gegenüber und spielen „Schere Stein Papier“. Der jeweilige Sieger dreht sofort um und sprintete über die Ziellinie in seinem Rücken. Der Verlierer versucht, ihn zu fangen. Punkte zählen und Gegner wechseln.</p>  <p>Power –Fangen Ca. 8x15 Meter grosses Feld markieren. An den Ecken gem. Skizze diagonal stehende Stangentore (Hütchen) errichten. A gegen B: A versucht über die gegnerische Grundlinie (1Punkt) oder sogar durch das Stangentor (3 Punkte) zu laufen. B versucht A zu fangen und den Durchbruch zu verhindern. Nach der Aktion starteten sofort die nächsten Spieler. Nach 4 Minuten (oder kürzer), wechseln die Aufgaben bzw. das Angriffsrecht.</p> | <p>Je nach Zeit nur eine Form durchführen.</p> <p>Spass und voller Einsatz.</p> |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Skizze / Beschrieb | Coaching / Variation |
|-------|-----------------------|--|---|
| 15' | Vielseitigkeit 13 |  <p>Fussvolley Mini Ähnlich wie beim Fussvolley. Der Ball wird mit den Händen abgefangen und einem Mitspieler so zugeworfen, dass dieser ihn mit einer Direktabnahme ins andere Feld spielen kann. Wenn der Ball im anderen Spielfeld auf den Boden kommt, bekommt das Team einen Punkt.</p> | <p>Erschwerung: Alles mit den Füßen spielen. Dann darf der Ball einmal auf den Boden aufspringen (oder zweimal).</p> <p>Erschwerung: Es wird mit dem schwächeren Fuss gespielt.</p> <p>Erleichterung: Der Fänger spielt den Ball selber mit den Füßen rüber.</p> |

| | | | |
|-----|----------------------------|--|---|
| 30' | Fussball spielen lernen 13 |  <p>3 gegen 1 Normales Funino-Feld. Die drei Stürmer spielen gegen einen Verteidiger vor den Toren.</p> <p>Falls das gut funktioniert: Einen zweiten Verteidiger aufstellen, der sich 8 Meter bzw. 6 Meter oder 4 Meter hinter ihnen befindet. Bei der ersten Ballberührung der Stürmer versucht dieser, seinem Verteidiger zu Hilfe zu kommen.</p> <p>Mehrere Felder benutzen. Wettkampf einbauen. Wer erzielt am meisten Tore?</p> | <p>Coaching: Welcher Spieler hat zu Beginn sinnvollerweise den Ball? Wann spiele ich ab bzw. wann dribble ich?</p> <p>Vereinfachung: 3 gegen 0</p> <p>Erschwerung: 3 gegen 2</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) | | |