

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

Zuspiele/Zuspiele verarbeiten – Spielen auf 4 Tore



Material:

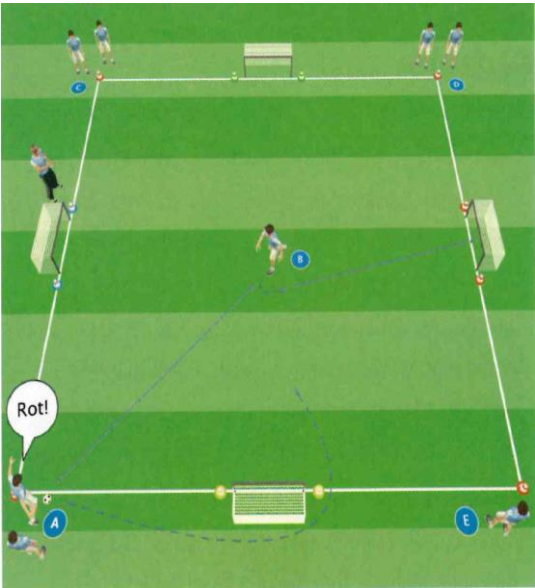
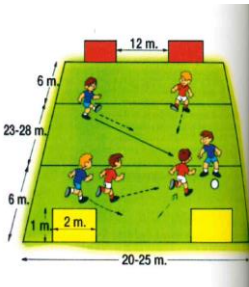
Bälle, Ueberzieher, Hütchen

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen	Einstimmen nach eigener Wahl	Korrekte Ausführung. Tempo steigern.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit	<p>Repetition vom letzten Training</p> <p>Seilspringen oder Hüpfformen (kann auch Laufkoordination mit Hüpfen sein)</p> <p>Falls Seile vorhanden sind: Seilspringen. Einfache Formen wählen.</p> <p>Falls keine Seile vorhanden sind: Eigene einfach Hüpfformen (Hampelmann, Beine kreuzen, rückwärts vorwärts hüpfen, Viereck hüpfen etc. etc.).</p>	<p>Auf dem Forderfuss hüpfen.</p> <p>Rhythmisiert hüpfen.</p>

30'	Fussball spielen lernen 20		<p>Footbonautenspiel</p> <p>Ca. 15 x 15 Meter. 4 Mini-Tore mit Farben markiert.</p> <p>A passt zu B in der Mitte und gibt ein Farbenkommando für den Abschluss. B schliesst sofort auf das Tor ab, welches im A zugerufen hat. A läuft sofort in die Mitte und bekommt von E den Pass. E ruft wieder eine Farbe und A schliesst ab. Etc.</p> <p>Es wird nur Flach gespielt.</p> <p>Mehrere Felder aufstellen. Wenn ein Spieler in der Mitte ist. Maximal 9 Spieler bei einem Feld.</p> <p>Evtl. im Wechsel mit einer eigenen einfachen Passübung.</p>	<p>Coaching: Lauter und klare Signale vom Passgeber.</p> <p>Pass aus der Bewegung von den Spielern in den Ecken. Anschliessend mit Sprint in die Mitte.</p> <p>Offene Stellung für Passempfänger mit zweitem Kontakt abschliessen.</p> <p>Passqualität (Coachingpunkte eines Flachpasses).</p> <p>Timing und wenn es läuft etwas mit Tempo arbeiten.</p> <p>Erschwerung: Von zwei Seiten gleichzeitig starten (diagonal gegenüber). Zwei Spieler in der Mitte zum Starten.</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)		