

Training 19 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16

Gewandtheit/Fangspiele – Ballführen/Dribbling/Finten – Spielen auf 4 Tore



Material:

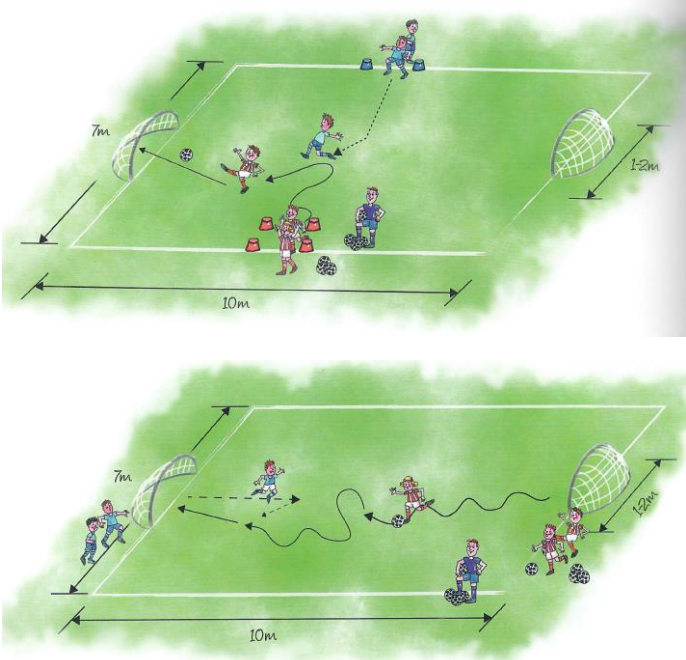
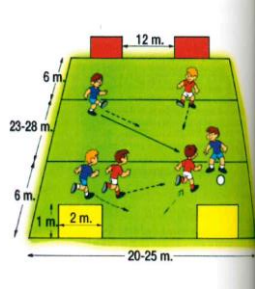
Bälle, Ueberzieher, Hütchen

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen 10	 <p>Dribbling-Parcours: Die Spieler in 8er-Gruppen einteilen. Und die ersten Vier an den Ecken platzieren. Die zweiten Vier hinten anstellen</p> <p>Die jeweils ersten Spieler dribbeln schräg auf das vor ihnen stehende Eckhütchen des Quadrats zu, fintieren und wechseln im Uhrzeigersinn zur nächsten Gruppe:</p> <p>A dribbelt mit dem rechten Fuss und kappt hinter dem Hütchen mit dem rechten Fuss nach links ab. B dribbelt mit rechts, kappt hinter dem Hütchen nach innen ab und dribbelt links weiter. C dribbelt mit links und kappt mit dem linken Aussenspann ab. D dribbelt mit links und kappt bzw. dreht mit rechts ab.</p> <p>Viele weitere/andere Formen.</p>	Korrekte Ausführung. Geschwindigkeit.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit	<p>Gewandtheit/Fangspiele Eigene Formen wählen: Fangspiele, Schnelligkeitsspiele etc.</p>	

30'	Fussball spielen lernen 1	<p>Ballführen / Dribbling / Finten</p> 	<p>Form 1 (Mehrere Uebungsanlagen aufstellen):</p> <p>Beide Kinder starten gleichzeitig. Sobald Spieler Rot die Markierung (Rot) passiert hat, darf er auf das linke oder rechte Tor abschliessen. Blau versucht dies zu verhindern.</p> <p>Wechsel der Aufgaben.</p> <p>Wettkampf machen.</p> <p>Form 2 (Mehrere Uebungsanlagen aufstellen):</p> <p>Sobald Rot mit dem Ball startet geht es für Blau auch los. Rot versucht im 1 gegen 1 ein Tor zu erzielen. Blau kann auf das andere Tor bei Ballgewinn ebenfalls ein Tor erzielen.</p> <p>Wechsel der Startaufgaben.</p> <p>Wettkampf machen.</p>	<p>Entschlossen im 1 gegen 1.</p> <p>Richtungswechsel einbauen.</p> <p>Variation: Falls es zu einfach ist Tore zu erzielen, rotes Feld vergrössern. Falls es zu schwierig ist ein Tor zu erzielen rotes Feld verkleinern.</p> <p>Finte ausführen.</p> <p>Entschlossen im 1 gegen 1.</p> <p>Variation: Auf je zwei Tore spielen.</p>
Aus SFV Kinderfussball / Theorie und Praxis / 2015			<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'	<p>Eigener Ausklang</p> <p>Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)</p>		