

# Training 20 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16

## Schnuppersportarten – Tore erzielen – Spielen auf E-Tore



### Material:

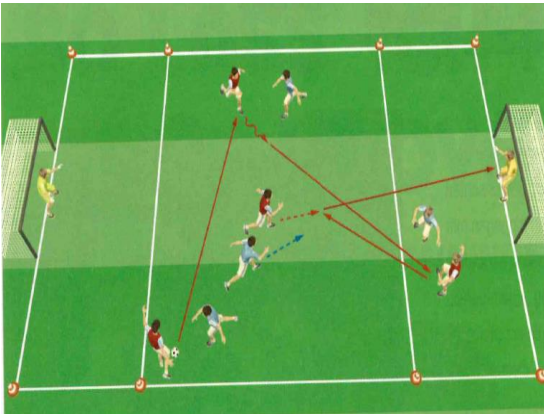
Bälle, Ueberzieher, Hütchen

### EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen	Freies eigenes Einstimmen.	

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit 14	 <p><b>Reifenschnappball</b> 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 Blick nach oben</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 1		<p><b>Tore erzielen</b> Feld von ca. 30x20 Meter markieren inkl. 2 E-Jun.-Tore. Zwei Endzonen markieren ca. 7 Meter.</p> <p>2 Mannschaften à 4 (oder 3) Spielern plus 2 Torspieler.</p> <p>Freies Spiel 4 gegen 4. Tore können von überall her erzielt werden. Tore aus der Mittelzone zählen doppelt.</p> <p>ACHTUNG: Viele Bälle bereithalten (in den Toren oder beim Trainer), damit das Spiel nicht zu lange Unterbrüche hat.</p> <p>Mehrere Felder aufstellen – Rotation der Torspieler.</p>	<p>Sofort den Abschluss suchen.</p> <p>Torabschlüsse bei Ballbesitz sind auf beide Tore möglich.</p> <p>Max. 10 Sekunden bis zum Torabschluss.</p> <p>Max. 5 Pässe bis zum Torabschluss.</p>
25'	Kleine Spiele 2	<p>Freies Spiel 4 gegen 4 auf E-Junioren Tore.</p> <p>Mehrere Felder aufstellen.</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>		