

Training 21 LS 10 und LS 11 / Saison 2015/16

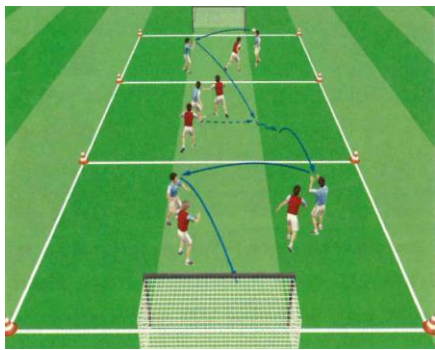
Laufkoordination – Tore erzielen – Spielen auf E-Tore



Material:

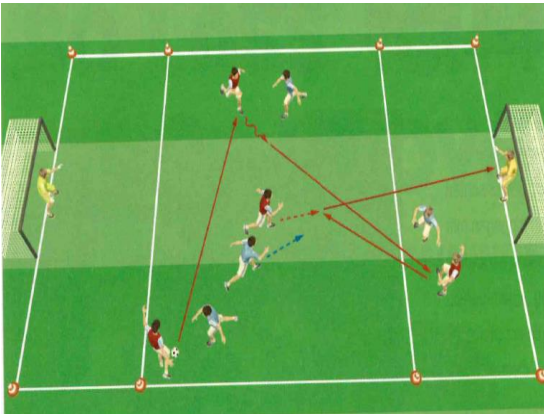
Bälle, Ueberzieher, Hütchen

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen 11	 <p>Fuss-Handball: Feld ca. 30 x 15 Meter. 3 gleiche grosse Zonen markieren (siehe Skizze). 2 Mannschaften à 5 Spieler.</p> <p>Freies Spiel: In der Mittelzone wird Fussball gespielt in den Endzonen Handball. Tore werden per Kopf oder per Volley-Schuss erzielt.</p> <p>Keine festen Torhüter.</p> <p><i>Feld kann gleich für Fussballspielen verwendet werden!</i></p>	<p>Handball in der Mittelzone – Fussball in den Endzonen.</p> <p>Feldgrösse den Anzahl Spielern anpassen.</p> <p>Tore dürfen selber aus der Hand erzielt werden mit einem Kick (Vereinfachung).</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit	<p>Laufkoordination und Laufkognition</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dWzXHztPFc8&list=PLGdAR8oD_s20ePwhiynXy9MDbBUAwpYSY&index=3</p> <p>Mögliche Beispiele auf diesem Youtube-Canal (www.justfootball.tv) oder eigene Uebungsformen.</p>	<p>Korrekte Ausführung Rhythmische Ausführung Forderfuss Aufrechte Körperhaltung</p>

30'	Fussball spielen lernen 1		<p>Tore erzielen 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>		