

Training 2 LS 10 und LS 11 / Saison 2018_2019


Schnelligkeit – Passspiel / Ballmitnahme – Spielen auf 4 Tore



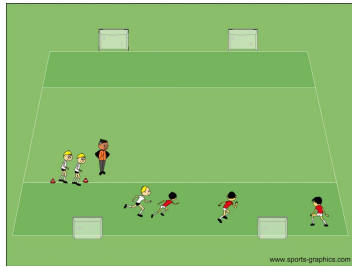
Material:

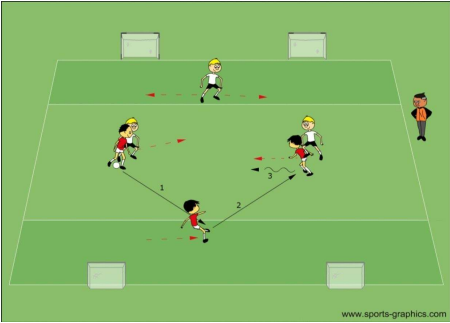
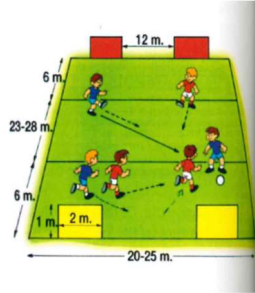
Bälle, Überzieher, Hütchen

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen	<p>„Hütchen umwerfen“</p>  <p>Jedes Kind hat einen Ball am Fuss. Im Feld stehen zwei verschiedene Farben Hütchen. Team Rot wirft alle roten Hütchen um und stellt die gelben Hütchen auf. Team Weiss macht das Gegenteil. Nach einer gewissen Zeit pfeift der Trainer ab, es werden alle liegenden Hütchen gezählt.</p> <p>In zwei Felder durchführen.</p>	<p>Wenig coaching – motivierend einwirken.</p> <p>Zuerst ohne Ball.</p> <p>Nachher mit Ball: Den Ball auf unterschiedliche Arten führen (Innenrist, nur mit einem Fuss, mit der Sohle,...).</p> <p>Nach dem Umwerfen schnell das Feld verlassen und wieder zurück.</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit	<p>Fangspiel im Funino-Feld</p>  <p>Eine Mannschaft befindet sich in einem der beiden Hütchentore, während sich die Spieler der anderen Mannschaft in der dazugehörigen Schusszone verteilen.</p> <p>Wenn der erste Fänger einen Gegner berührt hat, kehrt er zu seinem Tor zurück, um seinem nachfolgenden Spieler per Handschlag das Signal zu einem erneuten Fangmanöver zu geben. Das Verlassen der Schusszone ist gleichbedeutend mit einer Berührung.</p> <p>Falls ich keinen Spieler berühren kann, darf ich auch zurück zur Gruppe und dann nochmals versuchen.</p> <p>Es können auch mehr als drei Spieler sein. Max. 5.</p> <p>Fangspiel auf zwei Feldern durchführen.</p> <p>Mit einer Stoppuhr wird die Zeit gemessen, die jede Mannschaft braucht, damit alle einen Spieler erwischt haben. Anschliessend werden die Rollen getauscht.</p>	<p>Motivierend einwirken.</p> <p>Variation: Es müssen immer zwei Spieler gefangen werden.</p>

30'	Fussball spielen lernen	<p>Zuspiel / Zuspiel verarbeiten</p>  <p>Einer der drei Spieler jeder Mannschaft muss in der Schusszone seines Feldes verbleiben. Die restlichen zwei Spieler jeder Mannschaft ausschliesslich im Mittelfeld.</p> <p>Jede Dreiermannschaft versucht, den Ball trotz der Bedrängung durch den Gegner, sechs (acht) oder eine gewisse Anzahl Pässe / Sekunden in ihrem Besitz zu halten.</p> <p>Sollte ihr das gelingen, bekommt sie das Angriffsrecht und greift mit allen drei Spielern die gegnerischen Tore an. Verliert sie dabei den Ball ist die Übung zu Ende. Jeder hat 5 Versuche nacheinander, nachher wird gewechselt. Wer mehr Tore nach je 5 Angriffen erzielt hat, erhält 1 Punkt.</p> <p>Positionen wechseln. Mannschaften wechseln. Mind. Auf zwei Felder spielen. Plus die weiteren Spieler spielen selbständig Funino auf einem weiteren Feld.</p>	<p>Mit dem richtigen Fuss annehmen und weiterspielen.</p> <p>Ball in den Raum mitnehmen (keine ruhenden Bälle).</p> <p>Variationen: Anzahl des defensiven Team erhöhen oder minimieren.</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 (http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/)</p> <p>Zusatzregel: Es gibt auch ein Tor, wenn ich über die Grundlinie dribbeln kann. Falls dies zu einfach ist – Hütchentor zum durchdribbeln aufstellen.</p>	<p>Ohne coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren</p> <p>Loben</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	<p>Eigener Ausklang</p> <p>Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)</p>		