

# Training 9 LS 10 und LS 11 / Saison 2018\_2019

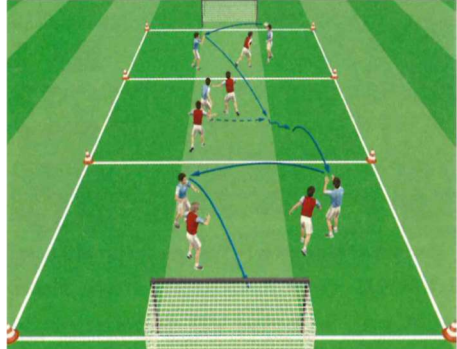
## Koordination (Reaktion, Orientierung) – Spielen



### Material:

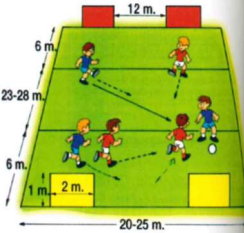
Bälle, Ueberzieher, Hütchen,

### EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
15'	Einstimmen  Fussball <b>erleben</b>	 <p><b>Fuss-Handball:</b></p> <p>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. Mehrere Felder aufstellen.</p>	<p>Handball in der Mittelzone – Fussball in den Endzonen.</p> <p>Feldgrösse den Anzahl Spielern anpassen.</p> <p>Vereinfachung: Tore dürfen selber aus der Hand erzielt werden mit einem Kick.</p>

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit  Fussball <b>erleben</b>	<p><b>4 Gewinnt</b></p> <p>siehe folgenden Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4O8Zs0SyVqU">https://www.youtube.com/watch?v=4O8Zs0SyVqU</a></p> <p>kleinere Gruppen machen als auf dem Video – max 6 pro Feld = 3:3</p> <p>Sieger gegen Sieger spielen lassen.</p>	<p>Konzentration</p> <p>Freude</p>

45'	Kleine Spiele Fussball <b>leben</b>		Funino auf mehreren Feldern. Kinder frei spielen lassen. Die Zeit nutzen Kinder aus dem Spiel zu nehmen und individuell zu coachen ohne den Spielfluss zu stören.	Ohne Team-Coaching (nur Individuell) Kids spielen lassen Motivieren Loben
-----	--	---	---	--

#### AUSKLANG

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