

# Training 18 LS 10 und LS 11 / Saison 2018\_2019

## Dribbling – Orientierung – Spielen



### Unsere Vision – «3L»:

- Lachen - Freude an der Bewegung und am Fussball
- Lernen - Möglichkeit nutzen; psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Fortschritten zu erzielen
- Leisten - Im Training sein Potenzial abrufen und etwas erreichen wollen

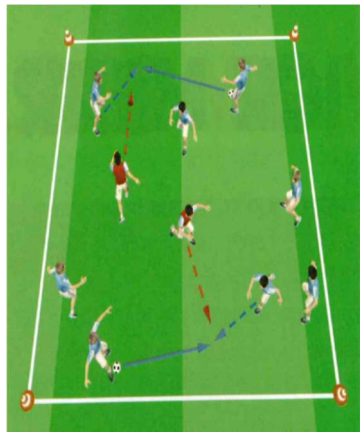
### Material:

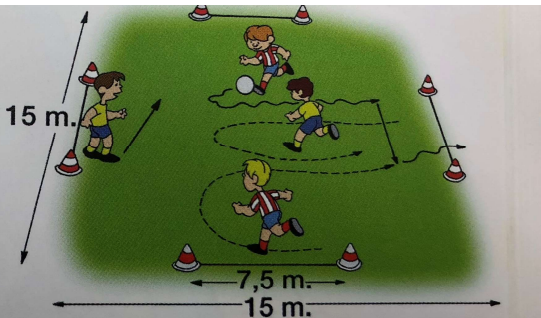
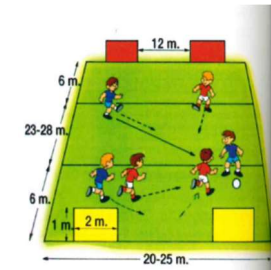
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

### 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>«Schattenspiel»</b></p> <p>Jeder Spieler hat einen Ball (Feldgrösse der Anzahl Spieler anpassen). Päärli bilden. Ein Spieler läuft vorne mit dem Ball, der zweite verfolgt seinen Kollegen und macht alles nach (jeden Trick, jede Berührung etc.). Nach 30-60 Sekunden wechseln auf Kommando des Trainers. (Aufgabe wechselt)</p>	<p>Kreativ sein</p> <p>Trotz Dribbling auf seinen Mitspieler achten (Kopf oben)</p>

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit  Fussball <b>erleben</b>	<p><b>Sicher bei Ballbesitz:</b></p>  <p>12x12 Meter grosse Feld ca. 10 Kinder 2 Fänger bestimmen, andere Kinder verteilen sich im Feld.</p> <p>Die Fänger versuchen, innerhalb einer Minute so viele Kinder wie möglich zu fangen. Die Gejagten können sich den Fängern entziehen, wenn sie im Besitz eines Balles sind (in der Hand analog Handball).</p> <p>Die gefangenen Kinder stellen sich in der Grätsche hin und können erlöst werden, wenn jemand zwischen den Beinen durchkriecht.</p> <p>Schaffen die Fänger alle zu fangen?</p>	<p>Orientierung (wo ist ein Spieler zu befreien bzw. ein Spieler anzuspielen damit man ihn schützen kann)</p>

30'	Fussball <b>lernen</b>	<p><b>2:2 auf je zwei gegenüberliegende Tore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielzeit: Drei Zeiten zu je drei Minuten mit einer Minute Pause.</li> <li>• Das Spiel wird mit einem Hochball in der Mitte des Spielfelds gestartet.</li> <li>• Jede Zweiermannschaft greift zwei gegenüberliegende breite Tore an und verteidigt die anderen beiden bei Ballverlust.</li> <li>• Bei Regelverstoß freies Dribbeln mindestens 3 m vom Tor entfernt.</li> <li>• Ein Tor wird durch Überdribbeln von einem der beiden gegnerischen Tore erzielt.</li> </ul>  <p>Genügend Felder aufstellen, damit jedes Kind am spielen ist.</p>	<p>Fokus auf 1 Coachingpunkt – Entscheid durch Trainer.</p> <p>Coaching Orientierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schauen / Kopf hoch (Wo ist das freie Tor bzw. der freie Mitspieler)</li> </ul> <p>Coaching Dribbling:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mutig sein</li> <li>- Rhythmuswechsel</li> <li>- Enge Ballführung</li> </ul>
20'	Kleine Spiele Fussball <b>leben</b>	<p>Funino auf mehreren Feldern. Kinder freispielen lassen.</p> 	<p>Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben</p>

## AUSKLANG

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