

Training 10 LS 10 und LS 11 / Saison 2018_2019

Flachpass – Ballmitnahme – Kognition – Spielen



Material:

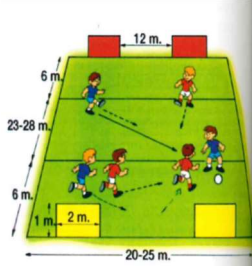
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
15'	Einstimmen Fussball erleben	<p>Dribbling mit „Grips“: Feld markieren – Feldgrösse je nach Anzahl Spieler wählen.</p> <p>Alle Spieler dribbeln im Feld durcheinander. - Verschiedene Ballführarten fordern (Innenrist, Aussenrist, li/re etc.). - Tricks einbauen (Uebersteiger, Zidane, Ball leicht anlupfen etc.)</p> <p>Dazwischen ruft der Trainer eine Zahl (Beisp. 3). Dann müssen so rasch wie möglich drei Spieler zusammen gehen. Sobald dies passiert ist geht es wieder weiter.</p> <p>Variation: Die Zahl wird mit den Händen gezeigt / Akustisch (Klatschen, pfeifen)</p>	<p>Korrekte Ausführung</p> <p>Rhythmuswechsel fordern</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>Virus-Fangis</p> <p>Feldgrösse je nach Anzahl Spieler wählen.</p> <p>Die Fänger mit drei verschiedenen Farben Ueberzieher ausstatten (nur in der Hand halten). Je nach Gruppengrösse mehrere Fänger mit der gleichen Farbe ausstatten.</p> <p>Jede Farbe ist ein Virus. Die gejagten Kids können sich mit einer bestimmten Pose vor dem Virus schützen. Für jede Farbe eine andere Pose wählen.</p> <p>Bsp: - Mit der Liegestützposition bin ich gegen rot geschützt. - Mit der einer Hochhalteposition auf den Zehenspitzen bin ich gegen gelb geschützt. - Mit einer Kniebeugeposition bin ich gegen grün geschützt.</p> <p>Die Farben gestaffelt einführen, damit für alle die Schutzposition klar ist.</p> <p>Wenn mich ein Fänger erwischt hat, werde ich zum Fänger (Ueberzieher übergeben).</p>	<p>Freude und Bewegung</p>

30'	Fussball lernen	https://www.youtube.com/watch?v=-BokaVZqbmA&list=PLGdAR8oD_s23NHnb5aWjGx_lshqNA6D2&index=10 Variante 1 – 4 beziehungsweise soweit ihr kommt. Jede Übung links und rechts durchführen	Qualität vor Quantität Coaching gem. Video (max. 3 Coachingpunkte entnehmen)
20'	Kleine Spiele Fussball leben	 <p>Funino auf mehreren Feldern. Kinder freispielen lassen.</p>	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

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