

# Training 7 LS 10 und LS 11 / Saison 2018\_2019

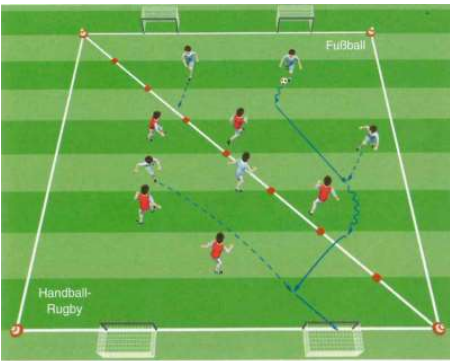
## Koordination – Orientierung – Spielen



### Material:

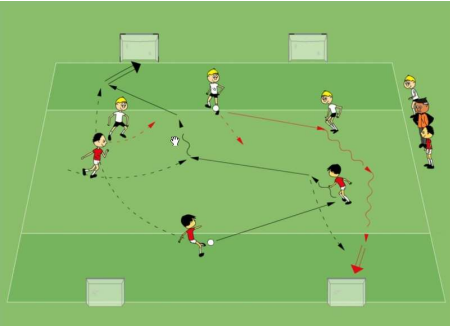
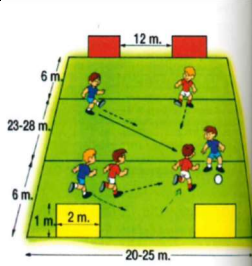
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, falls vorhanden Tennisbälle

### 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>Fussball / Rugby</b></p> <p>Feld gem. Skizze einteilen – könnt gleich das Funino-Feld benutzen.</p> <p>Ca. 4 gegen 4</p> <p>Auf der Seite «Handball-Rugby» wird Rugby gespielt. Der Ball also in der Hand vorwärts tragen oder passen (auch vorwärts erlaubt). Auf der «Fussballseite» wird Fussball gespielt.</p> <p>Auf der Fussballseite dürfen die Tore normal erzielt werden, auf der Rugby-Seite werden die Tore per Kopf erzielt.</p> <p>Klare Regeln fürs Rugby abmachen. Kein Schlagen, Beinstellen etc.</p>	Konzentration  Orientieren (Kopf hoch, schauen)

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit  Fussball <b>erleben</b>	<p>«<b>Balltanz</b>»</p> <p>Unter folgendem Link findet Ihr von der Minute 2'40" bis 4'10" die Erklärung zum «Balltanz»:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=B-SiWsKZGCc">https://www.youtube.com/watch?v=B-SiWsKZGCc</a></p> <p>Übung mit dem Fussball durchführen, falls vorhanden mit kleineren Bällen (Tennis etc.)</p>	Qualität vor Quantität  Konzentration

25'	Fussball spielen <b>lernen</b>	 <p><b>Spiel mit zwei Bällen</b></p> <p>Jede Mannschaft startet ihren Angriff aus der Schusszone mit dem Ziel ein Tor zu erzielen, ohne dabei ein Gegentor zu kassieren. Wenn eine Mannschaft ein Tor erzielen konnte oder auch einer der beiden Bälle das Spielfeld verlässt wird das Spiel solange mit dem zweiten Ball fortgesetzt bis eine Mannschaft zum Torerfolg kommt oder der Ball ausserhalb des Spielfeldes ist.</p> <p>Im Anschluss daran wird das Spiel erneut mit 2 Bällen gestartet bis nach 10 Spieleröffnungen der Sieger ermittelt wird.</p>	Orientieren (Kopf hoch, schauen) Passqualität (Mind. 5m Pass, flach, dosiert, genau)
25'	Kleine Spiele Fussball <b>leben</b>	 <p>Funino auf mehreren Feldern.</p>	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

#### AUSKLANG

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