

Training 12 LS 10 und LS 11 / Saison 2018_2019

Dribbling – Reaktion – 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 erleben	Der Ball ist mein Freund – «Der Ball und ich» Der Trainer wählt die Übung zum Einstimmen selbst. Einzige Vorgabe: Jeder Spieler muss einen Ball haben.	So viele Ballberührungen wie möglich

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Stafette Gruppen bilden à max. 5 Spieler Jede Gruppe hat eine «Bahn» von 10 Meter vor sich (mit Hüttchen markiert) Der nächste Spieler darf jeweils erst nach dem «Handschlag» starten. Gewonnen hat das Team, welches zuerst mit der geforderten Übung fertig ist und in einer Reihe steht und dem vorderen die Hände auf die Schultern legt. Variationen: a) «normal» vorwärts sprinten b) Rückwärts sprinten c) Einbeinig rechts bis zum Hüttchen, retour einbeinig mit links d) Froschhüpfen (Link: https://www.youtube.com/watch?v=FbxIxAB-xvU) e) Auf allen 4 wie ein Affe rennen f) Zu zweit die Strecke als Schubkarre absolvieren (Link: https://www.youtube.com/watch?v=VaZ1NOWdgfY) g) «normal» vorwärts gehen, währendem zwei Bälle prellen h) «normal» vorwärts gehen, währendem zwei Bälle am Fuss dribbeln	Freude und Bewegung Qualität fordern Motivieren / Loben

30'	Fussball lernen	<p>Kopf hoch beim Dribbeln</p> <p>Zwei Spieler von jeder Mannschaft stellen sich mit je einem Ball in eine Ecke des Feldes auf ihre Grundlinie. Der 3. Spieler jeder Mannschaft verteidigt in der Mitte des Feldes seine beiden Tore (siehe Grafik).</p> <p>Beide Angreifer können nur in dem ihnen diagonalgegenüberliegenden Tor zum Erfolg kommen (siehe Grafik).</p> <p>Nach einem optischen Signal starten alle 4 Angreifer mit ihrem Ball. Jeder versucht als Erster ein Tor aus der Schusszone zu erzielen. Auf seinem Weg dorthin wird er von einem Gegner gestört.</p> <p>Die Mannschaft, dessen Spieler zuerst ein Tor erzielt, bekommt einen Punkt. Nach fünf Versuchen Rollen tauschen. Dies mehrmals wiederholen. Welches Team macht mehr Punkte?</p> <p>Variante: Um ein gültiges Tor zu erzielen, muss der Angreifer durch ein gegenüberstehende 6 bis 8 Meter breite Tor dribbeln.</p>		<p>Nahe Ballführung</p> <p>Mutig dribbeln</p> <p>Kopf hoch – welches ist der beste Weg zum Ziel</p>
20'	<p>Kleine Spiele</p> <p>Fussball leben</p>	 <p>Funino auf mehreren Feldern.</p> <p>Kinder freispielen lassen.</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>		