

Training 1 LS 10 und LS 11 / Saison 2018_2019

Koordination – Ballführen/Dribbling/Finten – Spielen auf 4 Tore




Material:

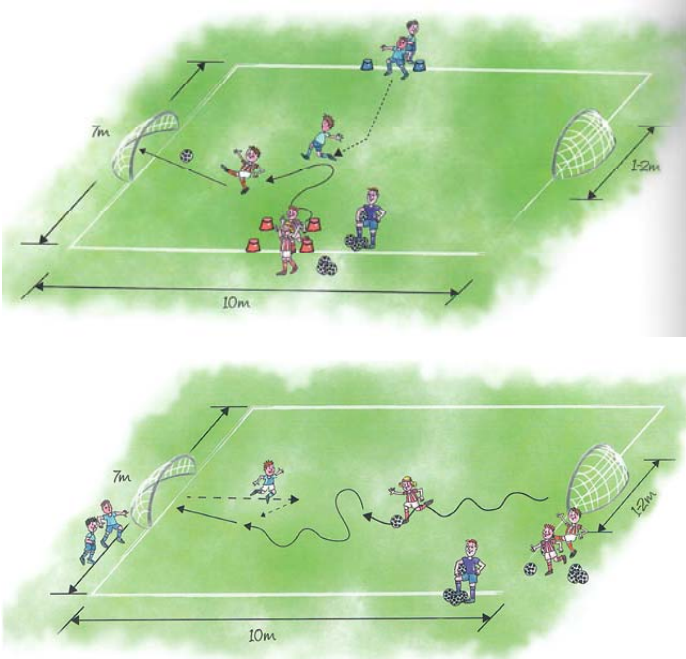
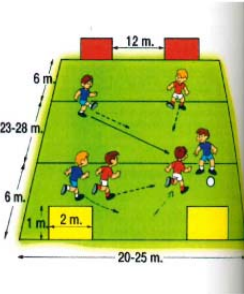
Bälle, Ueberzieher, Hütchen

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen	<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 anstupfen 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>Variieren mit dem Tempo.</p> <p>Tempodribblings fordern.</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit	<p>Koordination allgemein</p>  <p>Gruppen von 4 bis 6 Spieler bilden.</p> <p>Jede Gruppe bildet einen Kreis und alle Spieler haben einen Ball in der Hand. Auf Kommando des Trainers werfen alle Kinder ihren Ball senkrecht nach oben. Auf das Startsignal lässt der Trainer direkt eine weitere Aufforderung folgen (links oder rechts).</p> <p>Auf die Kommandos müssen alle Kids reagieren und je nach Vorgabe den Ball des linken oder rechten Kollegen auffangen bevor der Ball zu Boden fällt.</p> <p>Variation und Wettkampf: Ein Kind erteilt das Kommando und wir schauen, welche Gruppe am längsten ohne Fehler bleibt.</p>	<p>Korrekte Ausführung.</p> <p>Den Ball mit dem Fuss hochspielen.</p>

30'	Fussball spielen lernen 1	<p>Ballführen / Dribbling / Finten</p>  <p>Form 1 (Mehrere Übungsanlagen aufstellen): Beide Kinder starten gleichzeitig. Sobald Spieler Rot die Markierung (Rot) passiert hat, darf er auf das linke oder rechte Tor abschliessen. Blau versucht dies zu verhindern. Wechsel der Aufgaben. Wettkampf machen.</p> <p>Form 2 (Mehrere Übungsanlagen aufstellen): Sobald Rot mit dem Ball startet geht es für Blau auch los. Rot versucht im 1 gegen 1 ein Tor zu erzielen. Blau kann auf das andere Tor bei Ballgewinn ebenfalls ein Tor erzielen. Wechsel der Startaufgaben. Wettkampf machen.</p> <p>Aus SFV Kinderfussball / Theorie und Praxis / 2015</p>	<p>Entschlossen im 1 gegen 1. Richtungswechsel einbauen. Variation: Falls es zu einfach ist Tore zu erzielen, rotes Feld vergrössern. Falls es zu schwierig ist ein Tor zu erzielen rotes Feld verkleinern.</p> <p>Finte ausführen. Entschlossen im 1 gegen 1. Variation: Auf je zwei Tore spielen.</p>
25'	Kleine Spiele 1	 <p>3 gegen 3 auf 4 Mini-Tore gem. Skizze (Feldgrösse). Tore dürfen nur in der Endzone erzielt werden. Weitere Spielregeln (http://www.funino.ch/funino/funino-regeln/) Zusatzregel: Es gibt auch ein Tor, wenn ich über die Grundlinie dribbeln kann. Falls dies zu einfach ist – Hütchentor zum durchdribbeln aufstellen.</p>	<p>Ohne Coaching Kids spielen lassen Loben / Motivieren</p>

AUSKLANG

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