

# Training 13 LS 10 und LS 11 / Saison 2018\_2019

## Dribbling – Ballmitnahme – Reaktion – 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:

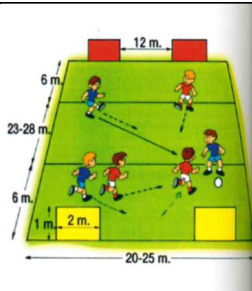
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

### EINSTIMMEN

| Dauer | Thema/Übung/Spielform                                  | Skizze / Beschrieb   | Coaching / Variation   |
|-------|--|--|--|
| 2'    | Ritual durchführen<br>(immer das Gleiche bei jedem TR) |  |  |
| 15'   | Einstimmen<br><br>Fussball <b>erleben</b>              | <p><b>Hüttchen Wald</b></p> <p>Jeder Spieler hat einen Ball.</p> <p>Im Funino Feld werden zwei Farben Hüttchen verteilt – pro Farbe 2 Hüttchen weniger als Spieler.</p> <p>Die Spieler dribbeln im Feld (Variationen: nur rechts, nur links, nur Innenrist etc.), auf Kommando (Farbhüttchen) so schnell wie möglich mit dem Ball zum dementsprechenden Hüttchen dribbeln. Die Spieler, welche kein Hüttchen besetzen können, verlieren einen Punkt. Wer zuerst keine Punkte mehr hat (Start bei 5), muss etwas machen (5 Froschsprünge etc.).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qualität im Dribbling</li> <li>- Schnell reagieren</li> <li>- Feldgrösse der Anzahl Spieler anpassen</li> <li>- Kommando ersetzen wie z.B. gerade Zahl = blaue Hüttchen etc.</li> </ul> |

### HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform                         | Skizze / Beschrieb   | Coaching / Variation   |
|-------|---|--|--|
| 15'   | Vielseitigkeit<br><br>Fussball <b>erleben</b> | <p><b>Fangis</b></p> <p>Varianten gemäss Link:<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wTyf1JFkPU&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=wTyf1JFkPU&amp;t=10s</a></p> | <p>Freude und Bewegung</p> <p>Qualität fordern</p> <p>Motivieren / Loben</p> |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 30' | Fussball <b>lernen</b>                 | <p><b>Drei Farben-Spiel</b></p> <p>Drei Teams à 3-5 Spieler bilden. Feld je nach Gruppengrösse markieren (wenn nötig zwei Felder aufstellen).</p> <p>Erste Form:<br/>Die Blauen Spieler passen den blauen Spielern zu, die Roten den Roten usw. – wichtig alle sind in Bewegung.</p> <p>Zweite Form:<br/>Die Blauen passen den Roten, die Roten den Weissen und die Weissen den Blauen zu.</p> <p>Dritte Form (Wettkampf):<br/>Blau und Rot spielt gemeinsam gegen Weiss auf Ballhalten. Bei Ballverlust durch Rot wird sofort Rot die Mannschaft, welche verteidigt (evtl. nach acht Pässen ein Abschluss einbauen auf ein Tor – je nach Feldwahl bzw. Feldanordnung).</p> <p>Bei allen Formen können Auflagen gemacht werden (Anzahl Ballkontakte, nach dem Pass einen Sprint einbauen, nach der Ballmitnahme einen Richtungswechsel einbauen etc.)</p> | <p>Ball mitnehmen (in die Bewegung)</p> <p>Offensiver Fuss anspielen (dieses Thema ansprechen, Fuss anspielen welcher näher am Ziel ist)</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bälle am Boden (Fussballspielen)</li> <li>- Bälle in den Händen (Handball)</li> </ul> <p>Mischform: jede Mannschaft hat einen Ball am Boden und spielt Farblatern, ein Ball ist in den Händen und geht von Farb zu Farb</p> |
| 20' | Kleine Spiele<br>Fussball <b>leben</b> |  <p>Funino auf mehreren Feldern.</p> <p>Kinder freispielen lassen.</p>   | Ohne Coaching<br>Kids spielen lassen<br>Motivieren<br>Loben   |

#### AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 5'    | Eigener Ausklang<br>Ritual durchführen<br>(immer das Gleiche bei jedem TR) |  |  |