

# Training 6 LS 10 und LS 11 / Saison 2018\_2019

## Kognitive Passform / Laufkoordination / Tore erzielen



### Material:

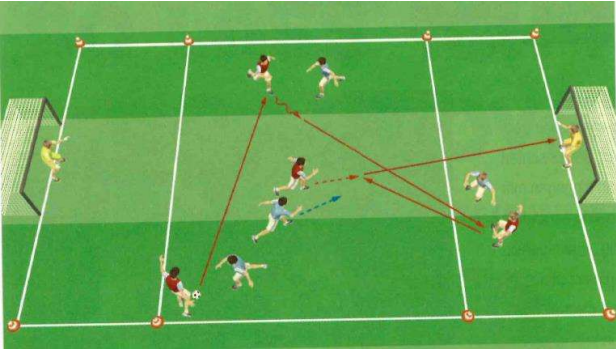
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

### EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
15'	Einstimmen  Fussball <b>erleben</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: Die blauen Spieler passen den blauen Spielern zu, die Roten den Roten usw. – wichtig alle sind in Bewegung.</p> <p>Zweite Form: Die Blauen passen den Roten, die Roten den Weissen und die Weissen den Blauen zu.</p> <p>Dritte Form (Wettkampf): 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>

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit  Fussball <b>erleben</b>	Laufkoordination: <a href="https://www.youtube.com/watch?v= 5CVn4G60BY">https://www.youtube.com/watch?v= 5CVn4G60BY</a>	<p>Konzentration</p> <p>Lauf auf Vorderfuss</p>

25'	Fussball spielen <b>lernen</b>		<p><b>Torabschluss-Spiel</b></p> <p>Feld von ca. 30x20 Meter markieren inkl. 2 E- Jun.-Tore. Zwei Endzonen markieren ca. 7 Meter.</p> <p>2 Mannschaften à 4 (oder 3) Spielern plus 2 Torspieler. Freies Spiel 4 gegen 4. Tore können von überall her erzielt werden. Tore aus der Mittelzone zählen doppelt.</p> <p>ACHTUNG: Viele Bälle bereithalten (in den Toren oder beim Trainer), damit das Spiel nicht zu lange Unterbrüche hat.</p> <p>Mehrere Felder aufstellen!</p>	<p>Abschluss suchen</p> <p>Mutig sein</p> <p>Technik/Präzision vor Kraft</p> <p>Variationen: Torabschlüsse bei Ballbesitz sind auf beide Tore möglich.</p> <p>Max. 10 Sekunden bis zum Torabschluss.</p> <p>Max. 5 Pässe bis zum Torabschluss.</p>
25'	Fussball spielen Fussball <b>leben</b>	Auf normale E-Tore spielen (max. 6 gegen 6 – sonst zwei Felder machen).	<p>Ohne Coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren</p> <p>Loben</p>	

#### AUSKLANG

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