

Training 19 LS 10 und LS 11 / Saison 2018_2019

Flachpass – 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

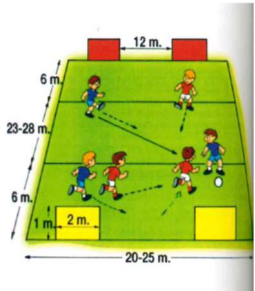
EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
15'	Einstimmen Fussball erleben	<p>Passspielen mit Aufgaben (Orientierung peripheres Sehen)</p> <p>Zu zweit vis à vis aufstellen (2 Bälle pro Paar).</p> <p>Form 1)</p> <p>Ein Ball unten mit dem Fuss hin und her spielen. Ein Spieler hat den zweiten Ball und wirft sich diesen selbst auf und fängt ihn wieder auf (Aufgaben wechseln).</p> <p>Form 2)</p> <p>Ein Ball unten mit dem Fuss hin und her spielen, anderer Ball oben mit der Hand hin und her spielen (Achtung Abstand zwischen Spielern so wählen, dass es per Hand möglich ist).</p> <p>Form 3)</p> <p>Ein Ball unten mit dem Fuss hin und her spielen. Nach dem Pass eine Drehung um die eigene Achse.</p> <p>Weitere eigene Kreationen fordern und fördern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Flach, dosiert, genau - Fussgelenk fixieren - Ball anschauen beim Abspiel <p>Ball direkt oder mit Annahme einander zuspielen.</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>Schere Stein Papier</p> <p>2 Gruppen stehen sich an einer Linie gegenüber und spielen gegeneinander. Auf ein Kommando „Schere-Stein-Papier“ zeigen alle eines der 3 Handzeichen. Das stärkere Zeichen verfolgt das schwächere bis zu einer Linie. Wer wird gefangen? Für das Fangen gibt es einen Punkt und für das „Davonkommen“ gibt es einen Punkt. Wer hat mehr (am meisten) Punkte?</p> <p>Mehrere Wiederholungen machen.</p> <p>Die Schere schneidet das Papier, das Papier packt den Stein ein, und der Stein beschädigt die Schere.</p> <p>Auch als Gruppenwettkampf möglich.</p>	Schnell reagieren

30'	Fussball lernen	<p>Offen-Tore</p>  <p>Im Feld gem. Skizze 4 Hütchen-Tore aufstellen. Spiel 3 gegen 3. Punkt gibt es, wenn ein Zuspiel durch ein Offen-Tor gelingt. Zwei Tore hintereinander im selben Tor sind nicht erlaubt.</p> <p>Maximal 4 gegen 4. Mehrere Felder aufstellen.</p> <p>Genügend Felder aufstellen, damit jedes Kind am spielen ist.</p>	<p>Fokus auf 1 Coachingpunkt – Entscheid durch Trainer.</p> <p>Coaching Orientierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schauen / Kopf hoch (Wo ist das freie Tor bzw. der freie Mitspieler) <p>Coaching Flachpass:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flach, dosiert, genau - Fussgelenk fixieren - Ball anschauen beim Abspiel
-----	------------------------	--	---

20'	Kleine Spiele Fussball leben	 <p>Funino auf mehreren Feldern. Kinder freispielen lassen.</p>	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben
-----	--	---	---

AUSKLANG

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