

# Training 3 LS 10 und LS 11 / Saison 2018\_2019

## Kämpfen/Raufen – Passspiel / Ballmitnahme / Ballverarbeitung – Spielen auf 4 Tore



### Material:

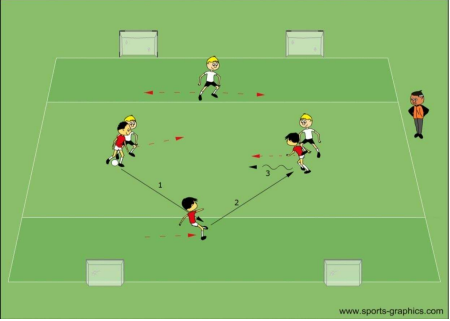
Bälle, Ueberzieher, Hütchen

### EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
10'	Einstimmen	<p><b>Ballhandling:</b></p> <p>2 Gruppen / Jeder Trainer nimmt eine Hälfte des Teams zu sich, um die Qualität zu gewährleisten. Jeder Spieler hat einen Ball und führt folgende drei Übungen durch. Jede Übung ca. 20-30 Sekunden durchführen, Korrekturen vornehmen und dann 2. Durchgang / 3. Durchgang mit höherem Tempo.</p> <p>Ballhandling 1: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18">https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18</a></p> <p>Ballhandling 2: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c">https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c</a></p> <p>Ballhandling 3: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE">https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE</a></p> <p>Ballhandling 4: Ein Spieler zeigt eine weitere Übung vor.</p>	Qualität vor Quantität

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit	<p><b>Eigene Formen für Kämpfen/Raufen</b></p> <p>Beispiele:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk">https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=A8WGwXtwZIA">https://www.youtube.com/watch?v=A8WGwXtwZIA</a></p>	

30'	Fussball spielen lernen	<p><b>Zuspiel / Zuspiel verarbeiten</b> (Bei dieser Übung hatten viele letzte Woche Schwierigkeiten, deshalb üben wir diese gleich nochmals. Bitte achtet darauf, ob ihr eine Verbesserung beobachten könnt.)</p>  <p>Einer der drei Spieler jeder Mannschaft muss in der Schusszone seines Feldes verbleiben. Die restlichen zwei Spieler jeder Mannschaft spielen ausschliesslich im Mittelfeld.</p> <p>Jede Dreiermannschaft versucht, den Ball trotz der Bedrängung durch den Gegner, sechs (acht) oder eine gewisse Anzahl Pässe / Sekunden in ihrem Besitz zu halten.</p> <p>Sollte ihr das gelingen, bekommt sie das Angriffsrecht und greift mit allen drei Spielern die gegnerischen Tore an. Verliert sie dabei den Ball ist die Übung zu Ende. Jeder hat 5 Versuche nacheinander, nachher wird gewechselt.</p> <p>Wer mehr Tore nach je 5 Angriffen erzielt hat, erhält 1 Punkt.</p> <p>Positionen wechseln. Mannschaften wechseln. Mind. auf zwei Felder spielen.</p>	<p>Mit dem richtigen Fuss annehmen und weiterspielen.</p> <p>Ball in den Raum mitnehmen (keine ruhenden Bälle).</p> <p>Den Spieler nicht das Problem erläutern, sondern mit den Spielern zusammen die Lösung erarbeiten.</p>
20'	Freies Spiel	<p>Freies Spiel</p> <p>Funino oder auf zwei Tore. Max. 5 gegen 5.</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>		