

Training 4 LS 10 und LS 11 / Saison 2018_2019

Kleine Spiele – Vereinfachte Spiele – Spielen



Material:

Bälle, Ueberzieher, Hütchen

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
15'	Einstimmen	<p>Fuss-Handball</p> <p>Im Funino-Feld: 3 gleiche grosse Zonen markieren (d.h. Abschlusszonen etwas vergrössern). 2 Mannschaften à 3-5 Spieler. Freies Spiel: In der Mittelzone wird Fussball gespielt und in den Endzonen Handball. Tore werden per Kopf oder per Volley-Schuss erzielt.</p>	<p>Handball in der Mittelzone – Fussball in den Endzonen.</p> <p>Feldgrösse den Anzahl Spielern anpassen.</p> <p>Tore dürfen selber aus der Hand erzielt werden mit einem Kick (Vereinfachung).</p>

HAUPTTEIL

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

30'	Fussball spielen lernen	 <p>3 : 0 – Dreiecksformation</p> <p>Normales Funino-Feld. Drei Angreifer ohne Verteidiger.</p> <p>In dieser Form müssen sich die drei Spieler einer Mannschaft während des Angriffs stets in einer Dreiecksformation befinden. Ein Tor wird für ungültig erklärt, wenn die Spieler vorher alle auf gleicher Höhe, d.h. horizontal oder in Linie, angegriffen haben.</p> <p>Variationen bzw. Uebergang zu: 3 : 1 (normaler Verteidiger) oder 3 gegen 2 (einen zweiten Verteidiger aufstellen, der sich ca. 6 Meter hinter den Angreifern befindet. Bei der ersten Ballberührung der Stürmer versucht dieser, seinem Verteidiger zu Hilfe zu kommen.)</p> <p>Mehrere Felder aufstellen, damit viele Spieler gleichzeitig agieren können.</p>	<p>Beidfüssigkeit</p> <p>Warum darf ein Angriff nie auf einer Linie ausgeführt werden (Kids fragen)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es gibt weniger Passmöglichkeiten und im Falle eines Fehlpasses kann keiner der Angreifer den Ball zurückgewinnen, weil sich alle vor und nicht hinter dem Ball befinden. <p>Warum müsst ihr in einer Dreiecksformation spielen (Kids fragen)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Aufstellung im Dreieck bietet mehr Passmöglichkeiten. • Der Gegner hat weniger Möglichkeiten zum erfolgreichen Eingreifen. • Selbst ungenaue Pässe können ankommen, ohne dass der Verteidiger eingreifen kann. • Erleichtert ein direktes Weiterspielen des Balls. • Erleichtert die aktive An- und Mitnahme des Balls.
20'	Kleine Spiele	 <p>Funino auf mehreren Feldern oder freies Spiel auf 2 Tore.</p>	<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)		