

Training 20 LS 10 und LS 11 / Saison 2018_2019

Ballmitnahme – Reaktion – 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

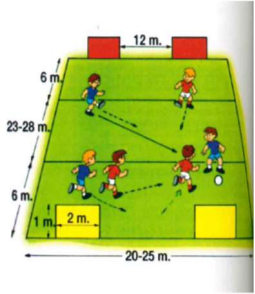
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		
15'	Einstimmen Fussball erleben	Individuelles Einstimmen Wählt eine eigene Form. Einzige Vorgabe: jeder hat einen Ball / jeder ist in Bewegung	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	Reaktion Das Team stellt sich in zwei Reihen auf, so dass jeder einen Partner vor sich hat. Zwischen den Spielern liegt der Ball am Boden. Der Trainer ruft folgende Kommandos: Fuss, Knie, Oberschenkel, Brust, Kopf Die Spieler müssen so schnell wie möglich diese Körperteile berühren. Auf das Kommando «Ball» müssen sie den Ball so schnell wie möglich aufnehmen. Das Kommando «Ball» kann auch ersetzt werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen. Eigene Variationen kreieren.	Schnell reagieren

--	--	--	--

30'	Fussball lernen	<p>Ballmitnahme</p>  <p>1 Ball für 2 Spieler</p> <p>Die Spieler bewegen sich innerhalb des <u>Spielfeldes</u> und passen sich die Bälle durch die aufgestellten Tore zu.</p> <p>Abwechselnd mit Übungen zu zweit bei den Toren (Pässe mit Variation der Distanzen, usw.).</p> <p>Ein besonderes Augenmerk auf die Dosierung des Passes, auf die Körperposition bei Erhalt des Balles (offene Körperposition mit Spielfortsetzung) und auf den Blickkontakt mit seinem Mitspieler richten.</p>
-----	-----------------	--

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)		