

# Training 1 LS 10 und LS 11 / Saison 2019\_2020

## Dribbling 1:1

### Koordination (Reaktion, Orientierung)

### Spiele



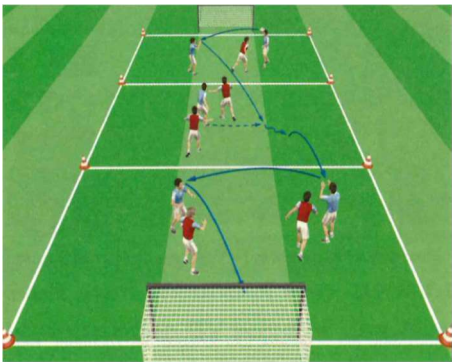
#### Unsere Vision – «3L»:

- 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<br>(immer das Gleiche bei jedem TR) | Bitte dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.   |  |
| 15'   | Einstimmen<br><br>Fussball <b>erleben</b>              |  <p><b>Fuss-Handball:</b></p> <p>Feld ca. 30 x 15 Meter.<br/>3 gleiche grosse Zonen markieren (siehe Skizze).<br/>2 Mannschaften à 5 Spieler.</p> <p>Freies Spiel:<br/>In der Mittelzone wird Fussball gespielt in den Endzonen Handball.<br/>Tore werden per Kopf oder per Volley-Schuss erzielt.</p> <p>Keine festen Torhüter. Mehrere Felder aufstellen.</p> | <p>Handball in der Mittelzone – Fussball in den Endzonen.</p> <p>Feldgrösse den Anzahl Spielern anpassen.</p> <p>Vereinfachung:<br/>Tore dürfen selbst aus der Hand erzielt werden mit einem Kick.</p> |

## HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform                     | Skizze / Beschrieb   | Coaching / Variation   |
|-------|---|--|--|
| 15'   | Vielseitigkeit<br>Fussball <b>erleben</b> | <b>4 Gewinnt</b><br>siehe folgenden Link:<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4O8Zs0SyVqU">https://www.youtube.com/watch?v=4O8Zs0SyVqU</a><br>kleinere Gruppen machen als auf dem Video – max 6 pro Feld = 3:3<br>Sieger gegen Sieger spielen lassen.  | Konzentration<br>Freude  |
| 30'   | Fussball <b>lernen</b>                    | <b>Dribbling 1:1</b><br>4er Gruppen bilden. Jede Gruppe hat ein Feld (Feldgrösse ca. 18x15m, Mittlerer Teil vom Funino Feld, jedoch in die Länge und nicht in die Breite). 2 Spieler machen ein 1:1 mit dem Ziel, die Grundlinie zu überdribbeln. Sobald dies geschehen ist, machen die anderen 2 Spieler dasselbe.<br>Falls die Qualität der Kids gut ist, können auch beide Teams gleichzeitig spielen, somit gibt es zwei 1:1 gleichzeitig.<br>Intensität fordern, jedoch genügend Pausen machen. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nahe Ballführung</li> <li>- Timing (wann mache ich den Trick)</li> <li>- Rhythmuswechsel</li> </ul> (Bitte auf einen Coachingpunkt fokussieren) |
| 20'   | Kleine Spiele<br>Fussball <b>leben</b>    | Funino auf mehreren Feldern oder Spiel bis max. 4:4 plus Torhüter (kein fixer Torhüter)  | Ohne Coaching<br>Kids spielen lassen<br>Motivieren<br>Loben  |

## AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 5'    | Eigener Ausklang<br>Ritual durchführen<br>(immer das Gleiche bei jedem TR) |  |  |