



Persönlichkeit Entwicklung im Fussball

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Coaching
10'	<p><u>Rhythmusübungen</u> (Brasil mit klatschen)</p> <p>→ Diverse Lauf- und Hüpfübungen rhythmisch durchführen in der Kombination mit oder ohne klatschen.</p>		<p>Spass, Animator</p> <p>→ 2 Kolonnen</p> <p>Übungen von den Spielern bestimmen, vorzeigen lassen</p>
10'	<p><u>Dribbling</u> (Diverse Finten)</p> <p>→ Übersteiger</p> <p>→ Doppelter Übersteiger</p> <p>→ Ausfallschritt</p> <p>→ Schussfinte</p> <p>→</p>		<p>→ Freie Wahl der Finte</p> <p>→ 1 Spieler macht 1 Finte vor</p>
10'	<p><u>Stafette</u> (Dribbling um Hütchen)</p> <p>→ Diverse Möglichkeiten: Laufrichtungen Rückwärts, Seitwärts, etc.</p>		<p>→ 4 Gruppen mit Revanche</p>

10' Spelform (Handball)

Diverse Formen von Zuspiele

- Hand - Hand
- Hand – Kopf
- Hand - Fuss
-

Wettkampf aus den verschiedenen Übungen machen

Diverse Arten zum Zählen anwenden;

- Gleiche Person zurück spielen
- Einer dritten Person zurück spielen
-

Je nach Aktion gibt es 1 Punkt, 2 Punkte, etc.



10' Jonglieren (Wettkampf)

Gruppen 4-6 Spieler bilden

Die Spieler beginnen z.B. alle am 16er

Ziel ist die Mittellinie überqueren

Fällt der Ball zu Boden = Neubeginn 16er

Eventuell Markierungen alle 10m wenn Ball auf den Boden zurück zur letzten Markierung

- Jeder Spieler berührt mindestens 1x den Ball
- Maximal 3 Ballkontakte pro Spieler hintereinander

Je nach Stufe z.B.

- ohne Kopfball
- alles nur direkt



10' Angriffsvarianten (6:1)

2 Teams rot und gelb à 6 Spieler greifen abwechselnd an (gegen 1 gegnerischen TH)

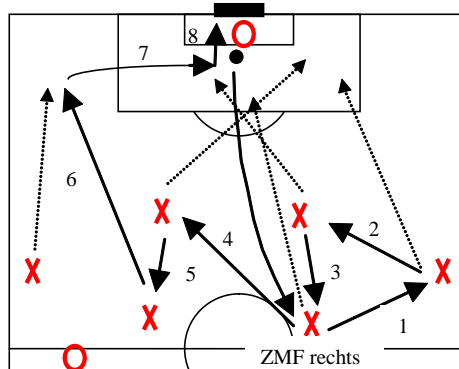
- Ziel A: Spielzug mit Torerfolg
- Ziel B: Qualität in der Ausführung

6 Startpositionen der Angreifer sind vorgegeben, je 1 Spieler zu einem Hütchen

- Beginn:
 Abstoss vom TH (Gegner) → ZMR oder ZML
 → Passfolge frei (sinnvoller Angriff, maximal 15 sec.)
 → Jeder Spieler berührt mindesten 1x den Ball

Der TH versucht den Ball abzuwehren und schaltet um bei Ballbesitz (Zuspiel an die Mittellinie zum Mitspieler)

- Je nach Stufe:
 → Gegen 1 Gegenspieler
 → Mit Offside
 → Schnelles Umschalten bei Ballverlust, Sprint zurück in die Position
 → Ballberührungen festlegen
 →



Wettkampf:

- Wer schießt am meisten Tore
- Wer hat die bessere Qualität

15' Freies Spiel

Spieler organisieren und entscheiden alles selber

