



Trainings – Dokumentation Nr. 66

Schwerpunkt:

Datum:

Passen, Ballannahme, Abschluss

2019-05-23

Altersklasse:

U10

Trainingsdauer:

90 Minuten

E Freies Ballspiel

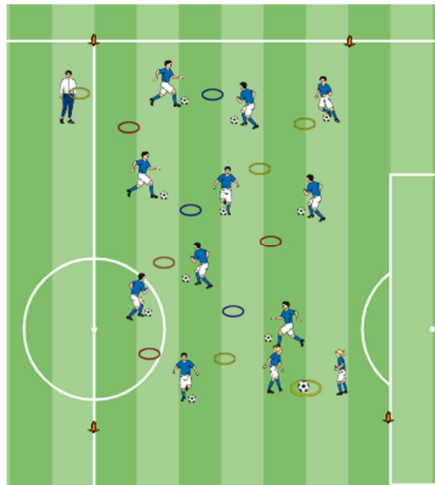
Freies bewegen mit dem Ball
Torschuss
Finten

15'

jeder Ball

Eröffnungskreis

S Ballgefühl /-führung



Ballführen innerhalb abgegrenzten Rechtecks – Ringe als zusätzliche Hindernisse ins Rechteck legen, denen ausgewichen werden muss.

15'

jeder Ball

4 Hütchen

9 Ringe

Rechter Fuß

- Innenseite
- Außenseite
- Ballstreichen

Linker Fuß

- Innenseite
- Außenseite
- Ballstreichen

Vorwärts-/Rückwärtspendeln

Ring hochhalten -Kinder müssen Ball in den passend färbigen Ring legen und in Ecke laufen

Je 2 Kinder gegenüber aufstellen mit Ring dazwischen - je ein Ball
Ruhenden Ball zum Mitspieler lupfen – Ball soll zuvor einmal im Ring aufspringen
Jeder gelungene Versuch bringt einen Punkt

Jenes Team, dass zuerst 10 Punkte erreicht hat gewonnen

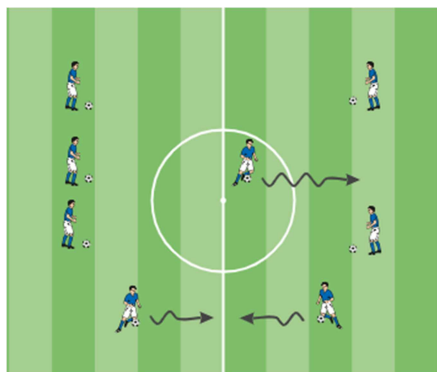
Rechter und linker Fuß

T Ballführung, Pass, Koordination

40'

Mannschaft in zwei Gruppen aufteilen

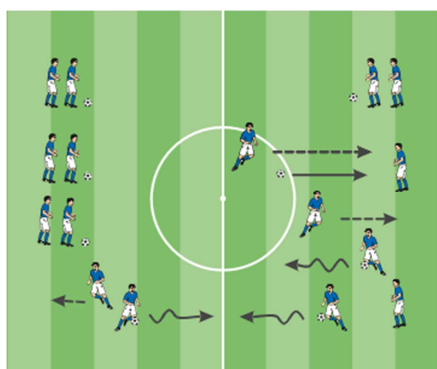
jeder Ball



Gruppe 1:

Jedes Kind stellt sich mit ausreichendem seitlichem Abstand entlang einer Linie auf und führt den Ball zu einer gegenüberliegenden Linie und führt dort mittels eines Cuts (Außenseite) eine Richtungsänderung durch und läuft wieder zum Ausgangspunkt zurück.

- Rechter Fuß
- Linker Fuß
- Tempodribbling nach Richtungsänderung



Kinder in 2er Teams hintereinander auf Linie aufstellen – Dribbling zur Gegenüberliegenden Linie – Richtungsänderung mittels Cut und kontrollierter Pass zum Mitspieler der auf der Linie steht – Ballannahme und Dribbling zur Linie während Kind ohne Ball zur Ausgangsposition zurückläuft

- Rechter Fuß
- Linker Fuß
- Sprint ohne Ball zur Ausgangsposition

S Spiel 6 gegen 6

20'



Freies Spiel auf Feld, wobei besonderes Augenmerk auf das Zu- und Zusammenspiel und auf das Spiel in den Rückraum gelegt wird.

Keine Weitschüsse.

A ---

Abschlusskreis