

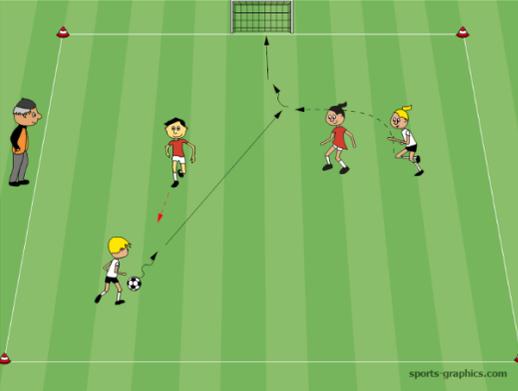
Demotraining Feld – 2 gegen 2

Einleitung

Teilziele / Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise / Coaching
<p>Ballführen Orientierung</p> <p>Material pro Quadrat</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Markierungskegel - 4 Überzieher in 2 Teamfarben - 3 Reifen oder Springseile - 1 Ball pro Kind 	<p>3 Nester für 4</p> <p>Kinder zu Beginn in eine gerade Anzahl an Teams zu je 2 Spielern einteilen und je 2 Teams einem Quadrat zuordnen.</p> <p>Offen starten</p> <p>Jedes Kind dribbelt mit seinem Ball im Quadrat um die Reifen oder Springseilkreise (Nester). Auf ein Zeichen des Trainers tauschen jeweils 2 Kinder ihren Ball.</p> <p>Variante: Nur mit der eigenen Farbe tauschen. Nur mit der anderen Farbe tauschen.</p> <p>Üben</p> <p>Mit dem linken/rechten Fuss, Aussen-/Innenrist, seitwärts, rückwärts, usw.</p> <p>Tauschen der Bälle auf Kommando bleibt.</p> <p>Wetteifern</p> <p>Kinder dribbeln weiter im Quadrat um die Nester. Auf Zeichen des Trainers versuchen sie mit dem Ball in ein freies Nest zu dribbeln. Wer keines erwischt, erledigt eine kleine Aufgabe (Bsp. 5 Hampelmänner).</p>		<p>Quadratgrösse 10x10m</p> <p>Beobachten</p> <p>Berühren die Kinder den Ball möglichst oft und werden alle Vorgaben umgesetzt?</p> <p>Beraten</p> <p>Ball ist beim Ballführen immer unter der eigenen Nase.</p>

Demotraining Feld – 2 gegen 2

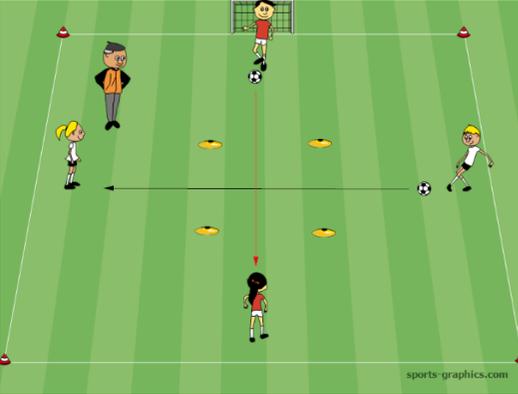
Fussball spielen / Fussball spielen lernen

Teilziele / Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise / Coaching
<p>Ballführen Dribbling Passen Torschuss</p> <p>Material pro Quadrat</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Markierungskegel - 4 Überzieher in 2 Teamfarben - 1 Minitor - 1 Ball im Spiel - Ersatzbälle auf der Seite 	<p>2 gegen 2 auf ein Tor</p> <p>In jedem Feld wird ein 2 gegen 2 auf ein Minitor gespielt. Verursacht ein Team einen Ausball, setzt die andere Mannschaft das Spiel fort, indem ein Spieler ins Feld dribbelt.</p> <p>Spieldauer: 3 Durchgänge à 4 Minuten.</p> <p>Nach einem Spiel wechseln die Teams so untereinander, dass neue Paarungen entstehen.</p> <p>Varianten</p> <p>Nach einem Tor bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz. Das Minitor mitten im Feld platzieren.</p>		<p>Quadratgrösse 10x10m</p> <p>Beobachten</p> <p>Dribbeln die Kinder mutig nach vorne und suchen sie entschlossen den Abschluss? Lläuft sich der Angreifer ohne Ball frei? Wird der freie Mitspieler angespielt?</p> <p>Beraten</p> <p>Mit Tempo ins Dribbling. Ball immer unter Kontrolle. Mit Körpertäuschung den Gegner ausspielen. Kopf hoch, um den Mitspieler zu sehen und ihn allenfalls anzuspielen.</p> <p>Wichtig</p> <p>Beraten nur in den Spielpausen! Sonst Kinder frei spielen lassen! Beratungspunkte mit den Kindern erarbeiten, das heisst nicht selber erklären, sondern Kinder mit treffenden Fragen selber zu den Lösungen bringen.</p>

Quelle: Fussballtraining Junior 1/2020

Demotraining Feld – 2 gegen 2

Fussball spielen lernen

Teilziele / Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise / Coaching
<p>Passen (Ballführen) (Ballan- und mitnahme)</p> <p>Material pro Quadrat</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Markierungskegel - 4 Markierungsteller - 4 Überzieher in 2 Teamfarben - 2 Bälle 	<p>2 plus 2 ohne Unterbruch?</p> <p>Jedes Team hat einen Ball und stellt sich gemäss Bild gegenüber auf.</p> <p>Offen starten</p> <p>Die Kinder spielen sich den Ball möglichst schnell durch die offenen Tore zu ohne dabei durch den gegnerischen Ball gestört zu werden. Der Ball darf nicht direkt gespielt werden.</p> <p>Üben</p> <p>Mit linkem und rechtem Fuss spielen. Distanz variieren. Allenfalls mit Vollspann und Aussenrist.</p> <p>Wetteifern</p> <p>Welches Team schafft in einer Minute mehr Pässe?</p> <p>Variante</p> <p>Ganze Übung in Bewegung. Es darf nicht zwei Mal durch die gleichen Tore gespielt werden.</p>	<p>Organisation</p> 	<p>Hinweise / Coaching</p> <p>Quadratgrösse 10x10m</p> <p>Beobachten</p> <p>Treffen die Kinder durch die Tore? Rolllt der Ball flach? Sind die Pässe richtig dosiert? Beobachten sie den gegnerischen Ball?</p> <p>Beraten</p> <p>Standfuss neben den Ball setzen, wobei Fussspitze in Richtung des Partners zeigt. Den Ball in der Mitte treffen. Schwungbein durchschwingen und Fuss dabei fixieren.</p>

Demotraining Feld – 2 gegen 2

Vielseitigkeit

Teilziele / Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise / Coaching
<p>Flink + wendig</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen und Springen - Orientierung - Reaktion <p>Mutig + stark</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraft - Reaktion - Schnelligkeit <p>Material pro Quadrat</p> <ul style="list-style-type: none"> - einen 5. Überzieher 	<p>Schneller oder stärker?</p> <p>Fangspiel Aus den 4 Kindern jeweils 1 Fänger bestimmen. Der Fänger, welcher einen Überzieher in einer Hand hält, versucht eines der drei anderen Kinder zu fangen. Wenn dies gelingt, wird der Gefangene zum Fänger. Dieser darf nicht das gleiche Kind zurückfangen.</p> <p>Variante Kettenfangen Aus einem Fänger werden zwei Fänger, welche sich an den Händen halten müssen. Aus zwei Fängern werden drei Fänger. Kann das 4. Kind auch noch gefangen werden?</p> <p>Kämpfen Die Kinder sind in Zweiergruppen zusammen. Sie sind in der Liegestützposition und begrüßen sich, dann geht es los: Die Kinder versuchen sich gegenseitig die Hände zu berühren. Nach einer halben Minute ist Schluss. Wer landete mehr Treffer? Partner wechseln.</p> <p>Möglicher Ablauf Fangspiel – Kämpfen – Fangspiel (evtl. Variante)</p>	<p>Organisation</p>  	<p>Hinweise / Coaching</p> <p>Quadratgrösse 10x10m</p> <p>Beobachten Setzen die Kinder die Vorgaben um? Benutzen die Kinder Täuschungen beim Fangen und Kämpfen?</p> <p>Beraten Täuschungsmanöver beim Fangen und Kämpfen einsetzen. Absprechen beim Kettenfangen.</p>

Demotraining Feld – 2 gegen 2

Fussball spielen

Teilziele / Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise / Coaching
<p>Ballführen Dribbling Passen Torschuss</p> <p>Material pro Quadrat</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Markierungskegel - 4 Überzieher in 2 Teamfarben - 1 Minitor - 1 Ball im Spiel - Ersatzbälle auf der Seite 	<p>2 gegen 2 auf ein Tor</p> <p>Gleiche Spielform wie beim ersten Mal. Achten, dass neue Paarungen gegeneinander spielen.</p> <p>Spieldauer: 3 Durchgänge à 4 Minuten.</p> <p>Nach einem Spiel wechseln die Teams so untereinander, dass wieder neue Paarungen entstehen.</p> <p>Varianten</p> <p>Nach einem Tor bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz. Das Minitor mitten im Feld platzieren.</p>		<p>Quadratgrösse 10x10m</p> <p>Beobachten</p> <p>Setzen die Kinder die Beratungspunkte aus dem ersten Fussball spielen Teil um?</p>

Quelle: Fussballtraining Junior 1/2020

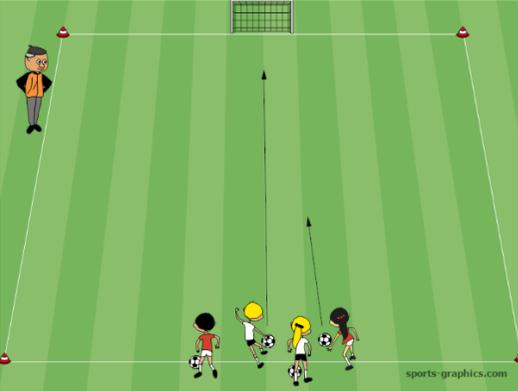
Demotraining Feld – 2 gegen 2

Ausklang (G/F)

Teilziele / Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise / Coaching
<p>Entspannen Körperteile spüren und benennen</p> <p>Material: - 1 Ball für 2 Kinder</p>	<p>Meine Körperteile</p> <p>Ein Kind liegt bäuchlings und mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Ein anderes Kind legt ihm den Ball auf verschiedene Körperteile. Das Kind nennt die entsprechenden Körperstellen, auf denen der Ball liegt.</p> <p>Varianten Die Position des liegenden Kindes verändern (Rückenlage). Mit dem Ball das liegende Kind leicht massieren.</p>		<p>Beobachten Setzen die Kinder die Vorgaben um?</p>

Demotraining Feld – 2 gegen 2

Ausklang (E)

Teilziele / Inhalt	Beschreibung	Organisation	Hinweise / Coaching
<p>Werfen Passen</p> <p>Material pro Quadrat</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Markierungskegel - 1 Minitor - 1 Ball pro Kind 	<p>4 Chancen</p> <p>Jedes Kind versucht aus 10m Distanz den Ball ins Tor zu spielen:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1x mit rechter Hand 1x mit linker Hand 1x mit rechtem Fuss 1x mit linkem Fuss <p>Wer trifft 4 Mal?</p>		<p>Quadratgrösse 10x10m</p> <p>Beobachten Setzen die Kinder die Vorgaben um?</p>