



# Trainings – Dokumentation Nr. 12

Schwerpunkt:

**Ballannahme, Freistöße**

Datum:

**2019-01-14**

Altersklasse:

U10

Trainingsdauer:

90 Minuten

## **E** Freies Ballspiel

Freies bewegen mit dem Ball in der Halle  
Torschuss  
Finten  
Eröffnungskreis

5'

1 Ball je  
Spieler

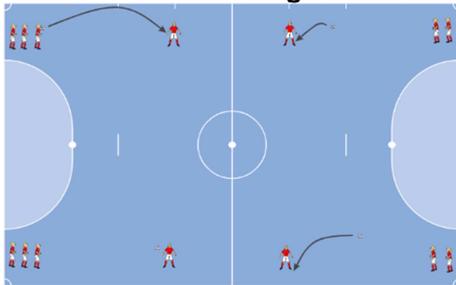
## **S** Spiel – 5 gegen 5



Freies Spiel 5 gegen 5, ohne besondere Vorgaben  
Spiel 5 gegen 5, wobei vor Torabschluss mindestens 3x gepasst werden muss.  
Spiel 5 gegen 5, wobei Torabschlüsse nur mit dem schwächeren Fuß zählen.

20'

## **T** Ballannahme ohne Gegendruck



Jeder Spieler hat einen Ball und bewegt sich im Raum mit dem Ball und wirft diesen nach oben und versucht diesen möglichst rasch mit dem Fuß unter Kontrolle zu bringen.  
Vier Gruppen jeweils in den Hallenecken verteilen, wobei jede Gruppe einen Ball hat. Ball wird wie bei einem Outenwurf zu einem Mitspieler geworfen, der einige Meter vom Werfer entfernt steht. Ziel ist den Ball möglichst schnell unter Kontrolle zu bringen und spielbereit zu sein.

25'

4 Bälle

## **S** Ballannahme mit Gegnerdruck



Übung wie vorher, nur dass die gegenüberliegende Gruppe den Gegner darstellt.

Spieler läuft los sobald der Einwurf erfolgt ist und versucht den Ball zu erobern. Der ballannahmende Spieler muss Ball mit Gegnerdruck unter Kontrolle bringen und ein Tor schießen. Wer die meisten Tor hat gewinnt.

25'

4 Bälle

## **A** Freistoßkönig

Jedes Kind legt Ball auf einer bestimmten Position in der Halle auf und versucht mittels eines direkten Freistoßes ein Tor zu erzielen. Trifft ein Spieler nicht scheidet dieser aus und darf erst bei der nächsten Runde wieder mitspielen.

15'

1 Ball je  
Spieler

Freistöße mit starkem Fuß  
Schrittweise den Abstand erhöhen.