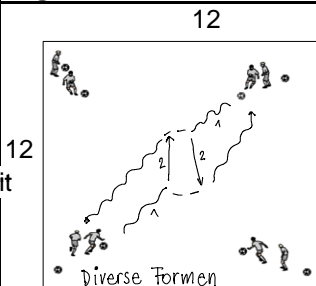
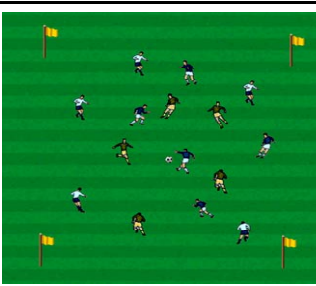
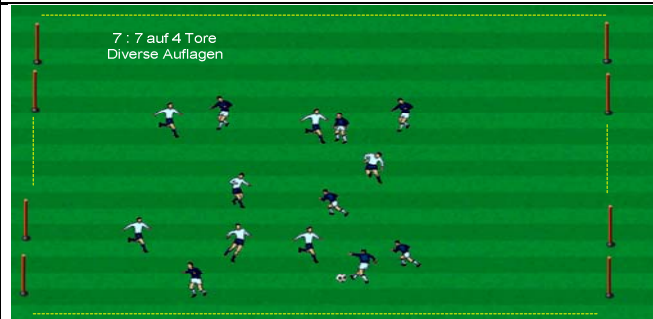
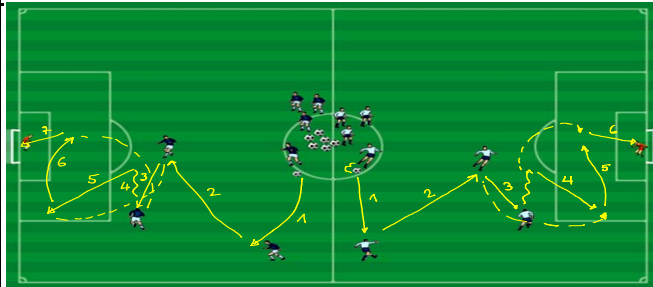


Lektionsplanung

Nr. 1 Datum: _____ Zeit: _____ Verein: _____ Team: C-Jugend Ass. _____
 Anzahl Spieler: 15 + 2 TH

Themen:	Ziele:	Material:
Beispieltraining C Jugend	Qualität der Zuspiele Mitnahme	jeder Spieler einen Ball, , Hütchen, Tore
Anwendung der GAG Methode	beidfüssigkeit, kognitive Fähigkeiten	10 Gelb und rote Überzüge
Spielaufbau	Spieler kennen Abläufe und Laufwege von 3 Spiel AB	

Lektionsteile	Beschreibung	Organisation	Coaching	Schwerpunkte	Dauer
1 Einlaufen/Gymnastik Die 5 Koordinativen Fähigkeiten	Spieler bewegen sich in 2 Rechtecken Führen den Ball diverse koord. Vorgaben Spiel 5:5:5 drei Farben für kog. Fähigkeit Gymnastik Fangspiele (vorbereiten auf das 1. G (Spiel))			Links rechts Kopf hoch Genauere kurze Anweisungen spielen lassen (nicht lange Diskussionen) Einzelkorrekturen, loben (Kurze Getränkepause)	15-20
2 G (Spielform)	Spiel auf 4Tore Tore erst in der Platzhälfte des Gegners erzielen		Geduld bis sich die Möglichkeit ergibt ein Tor zu erzielen Qualität der Zuspiele		10
3 A (Analyse) A1	Aufbau und Anspiel mit Abschluss Hinterlaufen mit Pass in die Tiefe Pass von Innen nach aussen Hinterlaufen Timing Pass mit li und re Pass aus dem Mittelfeld		Qualität der Ballführung links rechts enge Ballführung vorausschauen Timing zum Ball Timing Overlapping Korrektur der Bewegung Laufweg Fixieren des Fussgelenkes		20 10

