

# Training 12 LS 10 und LS 11 / Saison 2020\_2021

## Torabschluss

### Koordination (Reaktion, Orientierung)

### Spiele



#### Unsere Vision – «3L»:

- Lachen** - Freude an der Bewegung und am Fussball
- Lernen** - Möglichkeit nutzen; psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Fortschritten zu erzielen
- Leisten** - Im Training sein Potenzial abrufen und etwas erreichen wollen

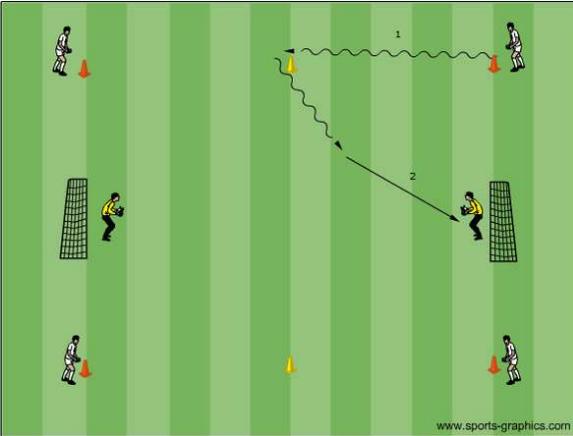
#### Material:

Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

#### EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Bitte das Ritual konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.  <b>ACHTUNG:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	
15'	Einstimmen  Fussball <b>erleben</b>	<b>Ballhandling – Level 1</b>  Link: (Passwort folgt) <a href="https://we.tl/t-iZR0ugY4Yf">https://we.tl/t-iZR0ugY4Yf</a>  <b>Finten - Übung 1-5</b>  Link: (Passwort folgt) <a href="https://we.tl/t-JqO96A1pQU">https://we.tl/t-JqO96A1pQU</a>  Ziel: Die Kinder müssen Level 1 und Finten 1-5 Ende März beherrschen.	Qualität vor Quantität  Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dran bleiben.  Evtl. Gruppen nach den Fähigkeiten bilden, damit kein Spieler über- oder unterfordert ist.

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball <b>erleben</b>	<b>Auswahl durch Ausbildner (Fangis / Reaktion / Teamspirit)</b>	
25'	Fussball <b>lernen</b>	<p><b>Torabschluss</b></p> <p>Das Trainerteam wählt die Übung aus, welche für sein Team optimal ist. Ziel; möglichst viele Torabschlüsse</p> <p>Leichtere Variante:</p>  <p>Aufstellung gem. Skizze 2 Torhüter bestimmen (evtl. Wechsel der TH-Funktion) Dribbling um Hütchen (1) Abschluss aufs Tor mit rechts (2). Positionswechsel auf die andere Seite beim gleichen Tor (Abschluss mit links) Immer parallel vis à vis in den Ecken starten. 2 Felder aufstellen damit es viele Abschlüsse gibt. (Kurze Wartezeiten / Viele Abschlüsse)</p> <p>Schwierigere Variante:</p> <p>Siehe Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kV82-Px8SvI">https://www.youtube.com/watch?v=kV82-Px8SvI</a></p>	<p>Technik/Präzision vor Kraft</p> <p>Position Standbein</p> <p>Fussgelenk fixieren</p> <p>Variation: Vollspann oder Innenseite</p>

20'	Kleine Spiele Fussball <b>leben</b>	Freies Spiel auf E-Tore 3:3 oder 4:4 + 2 Torhüter auf dem Feld Viele Torabschüsse ermöglichen. Alle Spieler sind im Einsatz.	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben (vor allem Abschlussversuche)
-----	--	--	---

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Bitte das Ritual konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. <b>ACHTUNG:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	

Quellen: Sandro Chieffo / just football.tv / funino.ch / Dominik Eberle / 19.02.21