

Training 12 LS 10 und LS 11 / Saison 2021_2022

Torabschluss

Koordination (Reaktion, Orientierung)

Spiele



Unsere Vision – «3L»:

- Lachen** - Freude an der Bewegung und am Fussball / Freude am Lernen
- 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 (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	<u>Ballhandling</u> Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Level 1 Kenntnisse Level 2 Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Level 1 & 2 Kenntnisse Level 3 <u>Finten</u> Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Finden 1-5 / Kenntnisse Finten 6-8 Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Finten 1-8	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. Diese Übungen dürft ihr gerne als Hausaufgaben mitgeben.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>Schere – Stein – Papier Fangis</p>  <p>Die Spieler stehen sich paarweise an der Mittellinie gegenüber und knobeln mit den Symbolen «Schere-Stein-Papier». Der Unterlegene sprintet weg, der Knobelsieger versucht, ihn abzufangen (Berührung).</p>	Orientierung Freude Schnelligkeit
30'	Fussball lernen	<p>Torabschluss</p> <p>Siehe Link: https://www.youtube.com/watch?v=CoVWVy-hUQU&list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLlyK3cm7N0oH</p> <p>Der Ball <u>immer</u> aus der Bewegung heraus spielen. Ziel ist es, den Kids möglichst viele Torabschlüsse zu ermöglichen. Sobald es gut läuft, kann man auch einen passiven Gegner hinzufügen oder einen Trick/spezielle Mitnahme verlangen.</p> <p>In der Hälfte die Seite (Fuss) wechseln - BEIDFÜSSIGKEIT.</p> <p>Kleine Gruppen bilden (max. 8-10 Spieler inkl. TH), Wartezeiten vermeiden.</p>	<p>Technik/Präzision vor Kraft</p> <p>Position Standbein</p> <p>Fussgelenk fixieren</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vollspann oder Innenseite - Hoch oder flach - Schwierigkeit: Ohne Gegner, mit passiven Gegner oder ein Trick einfordern bzw. spezielle Ballmitnahme. Fokus bleibt aber der Torabschluss <p>Mental: Überzeugung / Tor erzielen wollen / Freude am Torabschluss</p>

20'	Kleine Spiele Fussball leben	Freies Spiel auf E-Tore 3:3 oder maximum 4:4 + 2 Torhüter auf dem Feld (Jeder Spieler muss viele Ballberührungen/Abschlüsse machen können.)	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben (vor allem Abschlussversuche)
-----	--	---	---

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.	

Quellen: Sandro Chieffo / TIS 10 / Dominik Eberle / justfootball academy / 14.01.22