

# Training 13 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<br>(immer das Gleiche bei jedem TR) | Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.<br><br><b>ACHTUNG:</b><br>Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben.   |  |
| 15'   | Einstimmen<br><br>Fussball <b>erleben</b>              | <b><u>Ballhandling</u></b><br><br><b>Ziel LS 10 Rückrunde</b><br>Beherrschung Level 1<br>Kenntnisse Level 2<br><br><b>Ziel LS 11 Rückrunde</b><br>Beherrschung Level 1 & 2<br>Kenntnisse Level 3<br><br><b><u>Finten</u></b><br><br><b>Ziel LS 10 Rückrunde</b><br>Beherrschung Finden 1-5 / Kenntnisse Finten 6-8<br><br><b>Ziel LS 11 Rückrunde</b><br>Beherrschung Finten 1-8 | Qualität vor Quantität<br><br>Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dran bleiben.<br><br>Evtl. Gruppen nach den Fähigkeiten bilden, damit kein Spieler über- oder unterfordert ist.<br><br>Diese Übungen dürft ihr gerne als Hausaufgaben mitgeben. |

## HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform                     | Skizze / Beschrieb  | Coaching / Variation  |
|-------|---|---|---|
| 15'   | Vielseitigkeit<br>Fussball <b>erleben</b> | <b>Fangis (Auswahl durch Ausbildner)</b>  | Orientierung<br>Freude<br>Schnelligkeit   |
| 30'   | Fussball <b>lernen</b>                    | <p><b>Torabschluss</b></p> <p>Siehe Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CoVWVy-hUQU&amp;list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLiyK3cm7N0oH">https://www.youtube.com/watch?v=CoVWVy-hUQU&amp;list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLiyK3cm7N0oH</a></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"> <li>- Vollspann oder Innenseite</li> <li>- Hoch oder flach</li> <li>- Schwierigkeit: Ohne Gegner, mit passiven Gegner oder ein Trick einfordern bzw. spezielle Ballmitnahme. Fokus bleibt aber der Torabschluss</li> </ul> <p>Mental: Überzeugung / Tor erzielen wollen / Freude am Torabschluss</p> |

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

## AUSKLANG

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

Quellen: Sandro Chieffo / TIS 10 / Dominik Eberle / justfootball academy / 21.01.22