

Training 20 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

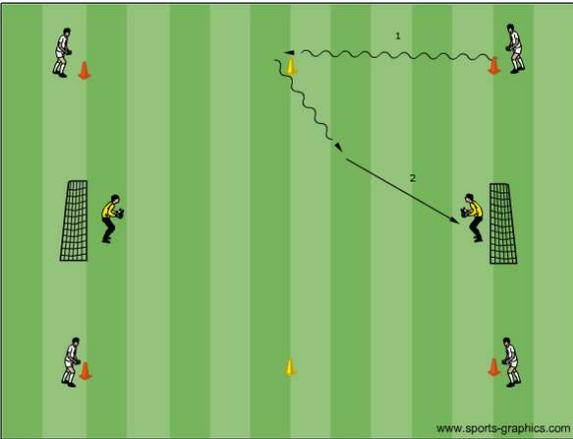
Material:

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 (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. ACHTUNG: 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 erleben	Ballhandling – Level 1 und 2 Alle, die es noch nicht beherrschen bleiben bei Level 1. Für die anderen geht es weiter, Level 2. Finten - Übung 1-5 / 6-10 Alle, die es noch nicht beherrschen bleiben bei Übung 1-5. Für die anderen geht es weiter, Finten 6-10 Ziel: Die Kinder sollten bis zum Sommer die Finten 1-10 und Level 1-2 beherrschen. Link: https://fcluzern.wetransfer.com/downloads/747ad9f02ea27d17643c84eb14621e9b20210430100808/d5510bc2e22974c94c2e7317fb44596e20210430100808/9a121a	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 erleben	Variationen mit dem Ball Siehe Link: https://www.youtube.com/watch?v=lpk21bPUZ80 Folgende Übungen: Minute 1 bis 3' Minute 8 bis 10' 30" (bitte einfach ohne Handshake, seid kreativ)	
25'	Fussball lernen	Torabschluss Das Trainerteam wählt die Übung aus, welche für sein Team optimal ist. Ziel; möglichst viele Torabschlüsse und positive Erlebnisse (Tore erzielen) Leichtere Variante:  <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>	Technik/Präzision vor Kraft Position Standbein Fussgelenk fixieren Variation: Vollspann oder Innenseite

		<p>Schwierigere Variante:</p> <p>Siehe Link:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kV82-Px8SvI</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=crLvhwk-sBY</p>	
20'	<p>Kleine Spiele</p> <p>Fussball leben</p>	<p>Freies Spiel auf E-Tore (falls genügend Tore vorhanden) oder Funino oder beides</p> <p>3:3 oder 4:4 + 2 Torhüter auf dem Feld</p> <p>Viele Torabschüsse ermöglichen. Alle Spieler sind im Einsatz, jedoch keine Teams grösser machen als 4:4.</p>	<p>Ohne Coaching</p> <p>Kids spielen lassen</p> <p>Motivieren</p> <p>Loben (vor allem Abschlussversuche)</p>

AUSKLANG

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

Quellen: Sandro Chieffo / just football.tv / funino.ch / Dominik Eberle / 07.05.21