

Training 21 LS 10 und LS 11 / Saison 2021_2022

Torabschluss

Koordination (Reaktion, Orientierung) / Stabilität Spielen



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.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	Ballhandling Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Level 1 Kenntnisse Level 2 Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Level 1 & 2 Kenntnisse Level 3 Finten 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>Kämpfen / Raufen</p> <p>Ideen:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=A8WGwXtwZIA</p>	<p>Freude</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Reaktion</p> <p>Stabilität</p>
30'	Fussball lernen	<p>Torabschluss</p> <p>Auswahl 1:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CoVWVyhUQU&list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLIyK3cm7N0oH</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>Auswahl 2:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nLHiHIQcyQU&list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLIyK3cm7N0oH&index=3</p> <p>Verschiedene Varianten ausprobieren – Freude am Torabschluss</p> <p>Sehr wichtig: 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 <u>maximum</u> 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.	

Quellen: Sandro Chieffo / Dominik Eberle / justfootball academy / 07.04.22