

# Training 22 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 <b>erleben</b>	<b>Ballhandling</b>  <b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Level 1 Kenntnisse Level 2  <b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Level 1 & 2 Kenntnisse Level 3  <b>Finten</b>  <b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Finden 1-5 / Kenntnisse Finten 6-8  <b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> 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 <b>erleben</b>	<b>Kämpfen / Raufen oder Fangis – Auswahl durch Ausbildnerteam</b>	Freude  Schnelligkeit  Reaktion  Stabilität
30'	Fussball <b>lernen</b>	<p><b>Torabschluss</b></p> <p>Auswahl 1:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CoVWVyhUQU&amp;list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLIyK3cm7N0oH">https://www.youtube.com/watch?v=CoVWVyhUQU&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>Auswahl 2:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nLHiHIQcyQU&amp;list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLIyK3cm7N0oH&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=nLHiHIQcyQU&amp;list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLIyK3cm7N0oH&amp;index=3</a></p> <p>Verschiedene Varianten ausprobieren – Freude am Torabschluss</p> <p><b>Sehr wichtig:</b> 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 Fussball <b>leben</b>	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 / 02.05.22