

Training 4 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

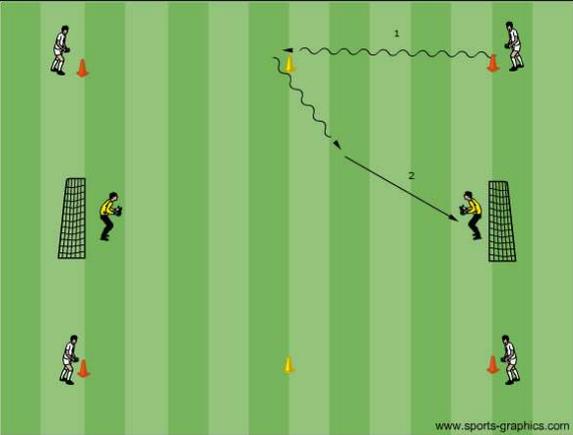
Material:

Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Bitte dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	Passqualität und Orientierung Die Übung analog Video durchführen. https://www.youtube.com/watch?v=JIRCCthKAh0 Mindestens 6, max. 8 Spieler pro Gruppe	Passqualität (flach, genau, dosiert) Qualität beim prallen Orientieren (schnelle Lösung finden) Variationen: Weniger freie Hütchen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	<p>Vielseitigkeit</p> <p>Fussball erleben</p>	<p>4 Gewinnt</p> <p>siehe folgenden Link:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4O8Zs0SyVqU</p> <p>kleinere Gruppen machen als auf dem Video – max 6 pro Feld = 3:3</p> <p>Sieger gegen Sieger spielen lassen.</p>	<p>Konzentration</p> <p>Freude</p> <p>Varianten: 1 Beinig, kriechen, Anzahl Felder verändern etc.</p>
25'	<p>Fussball lernen</p>	<p>Torabschluss</p>  <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>	<p>Technik/Präzision vor Kraft</p> <p>Position Standbein</p> <p>Fussgelenk fixieren</p>

20'	Kleine Spiele Fussball leben	Freies Spiel auf E-Tore Max. 3:3 + 2 Torhüter auf dem Feld	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben (vor allem Abschlussversuche)
-----	--	---	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	