

Training 5 LS 10 und LS 11 / Saison 2021_2022

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	<u>Ballhandling</u> Ziel LS 10 Vorrunde Beherrschung Level 1 Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Level 1 Kenntnisse Level 2 <u>Finten</u> Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Finten 1-5 Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Finten 1-5	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	Fangis und/oder Koordination – Auswahl durch Ausbildner	Orientierung Freude Schnelligkeit
30'	Fussball lernen	Torabschluss Siehe Link: https://www.youtube.com/watch?v=kV82-Px8SvI Wir bleiben bei Variante 1. Der Ball immer aus der Bewegung heraus spielen. Ziel ist es, den Kids möglichst viele Torabschlüsse zu ermöglichen. Trotzdem verlangen wir vor dem Abschluss, dass sie schauen müssen. So zwingen wir die Kids, Entscheidungen zu treffen (Auf welche Seite bewege ich mich bzw. der vordere Spieler) Kleine Gruppen bilden (max. 6 Spieler inkl. TH), Wartezeiten vermeiden.	Technik/Präzision vor Kraft Position Standbein Fussgelenk fixieren Variation: Vollspann oder Innenseite Mental: Überzeugung / Tor erzielen wollen / Freude am Torabschluss
20'	Kleine Spiele Fussball leben	Freies Spiel auf E-Tore 3:3 oder maximum 4:4 + 2 Torhüter auf dem Feld	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. ACHTUNG: Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	

Quellen: funino.ch / Sandro Chieffo / Dominik Eberle / justfootball academy / 23.09.21