

Training 11 LS 10 und LS 11 / Saison 2022_2023

Torabschluss / Ringen & Raufen (Körperstabilität) / Spielen



«Den Erfolg des Ausbildners misst man anhand der individuellen Entwicklung jedes Spielers!»

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:

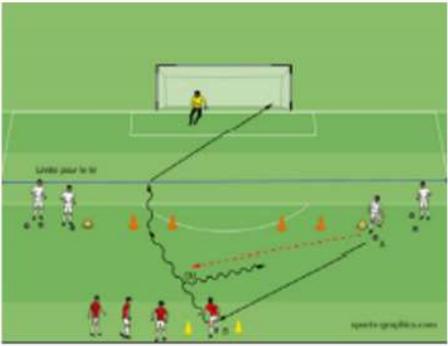
Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

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.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	<p>Bevor ihr mit den Finten & Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 2-4 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.</p> <p><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Übung 1 - 8</p> <p>Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Übung 1 – 10 (Nr. 10 dürfen die Kids kreativ sein)</p> <p><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Rückrunde Beherrschung Finten 1-8</p> <p>Ziel LS 11 Rückrunde Beherrschung Finten 1-10</p>	<p>Qualität vor Quantität</p> <p>Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dranbleiben.</p> <p>Evtl. Gruppen nach den Fähigkeiten bilden, damit kein Spieler über- oder unterfordert ist.</p> <p>Diese Übungen dürft ihr gerne als Hausaufgaben mitgeben.</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>Ringen / Raufen (Auswahl durch Ausbildner)</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> <p>Sicherheit gewährleisten</p>
30' 15'	<p>Fussball lernen</p> <p>Auswahl 1</p> <p>Gruppenwechsel</p>	<p>Torabschluss</p> <p>Das Team wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Jeder Ausbildner nimmt eine Gruppe und übt je 15', dann wird gewechselt. Der Ausbildner bleibt bei seiner Übung.</p> <p>Auswahl 1: (ohne Gegner oder passivem Gegner)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CoVWVyhUQU&list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLlyK3cm7N0oH</p> <p>Der Ball <u>immer</u> aus der Bewegung herauspielen. 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>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> <p>Konzentriert euch auf ein bis zwei Coachingpunkte. Bei Fehlern nicht den Trainingsfluss unterbrechen, sondern indiv. mit den Kinder den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten</p>

15'	Auswahl 2	<p>Auswahl 2: (mit aktivem Gegner)</p>  <p>Organisation Weiss spielt Rot an und setzt ihn sofort unter Druck. Rot entscheidet sich für eine Ballführung zum näheren Tor oder zu einem Richtungswechsel. Gelingt ihm ein Dribbling durch die Pylonentore, kann Weiss nicht mehr eingreifen.</p> <p>Ziele: Entschlossenheit im Abschluss einfordern Freude bei Erfolg</p> <p>Sehr wichtig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleine Gruppen bilden (max. 8-10 Spieler inkl. TH), Wartezeiten vermeiden. - Jeder SpielerIn muss viele Abschlüsse machen können 	
20'	Kleine Spiele Fussball leben	<p>Freies Spiel auf E-Tore (um den Abschluss zu fördern)</p> <p>3:3 oder <u>maximum</u> 4:4 + 2 Torhüter auf dem Feld (mehrere Felder aufbauen)</p> <p>(Jeder Spieler muss viele Ballberührungen/Abschlüsse machen können.)</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>Ausklangspiel (Cool down)</p> <p>Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.</p>

Quellen: Dominik Eberle / justfootball academy / Michi Huber / 13.01.23