

Training 16 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

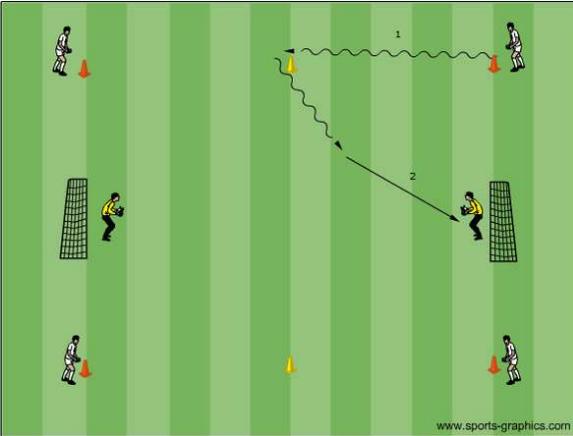
Material:

Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore

EINSTIMMEN

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Skizze / Beschrieb | Coaching / Variation |
|-------|--|---|--|
| 2' | Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR) | Bitte 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 | Ballhandling – Level 1 Link: (Passwort folgt) https://we.tl/t-iZR0ugY4Yf Finten - Übung 1-5 Link: (Passwort folgt) https://we.tl/t-JqO96A1pQU Ziel: Die Kinder müssen Level 1 und Finten 1-5 Ende März beherrschen. | 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. |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Skizze / Beschrieb | Coaching / Variation |
|-------|---|---|---|
| 15' | Vielseitigkeit Fussball erleben | Auswahl durch Ausbildner (Fangis / Reaktion / Teamspirit) | |
| 25' | Fussball lernen | <p>Torabschluss</p> <p>Das Trainerteam wählt die Übung aus, welche für sein Team optimal ist. Ziel; möglichst viele Torabschlüsse und positive Erlebnisse (Tore erzielen)</p> <p>Leichtere Variante:</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>Schwierigere Variante:</p> <p>Siehe Link:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kV82-Px8SvI</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=crLvhw-sBY</p> <p>Oder Übung in der Beilage.</p> | <p>Technik/Präzision vor Kraft</p> <p>Position Standbein</p> <p>Fussgelenk fixieren</p> <p>Variation: Vollspann oder Innenseite</p> |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 20' | Kleine Spiele Fussball leben | Freies Spiel auf E-Tore (falls genügend Tore vorhanden) 3:3 oder 4:4 + 2 Torhüter auf dem Feld Viele Torabschüsse ermöglichen. Alle Spieler sind im Einsatz. | 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: Sandro Chieffo / just football.tv / funino.ch / clubcorner.ch / Dominik Eberle / 19.03.21