

Training 21 LS 10 und LS 11 / Saison 2022_2023

Torabschluss / Reaktion / 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

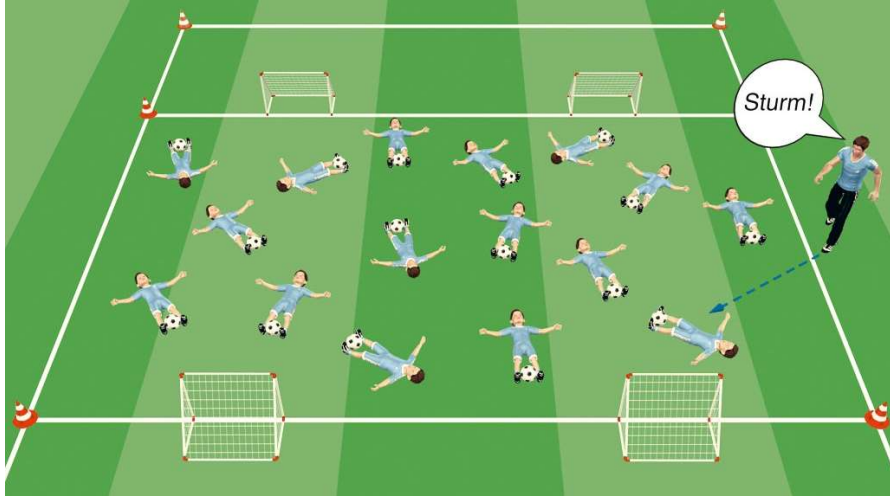
Material:

Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore, Würfel

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> <p>Variationen: Bitte diese Übungen nicht zu starr durchführen.</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p data-bbox="548 193 882 221">Feuer, Wasser, Sturm, Eis</p>  <p data-bbox="548 820 864 849">Organisation und Ablauf</p> <ul data-bbox="600 868 1458 1366" style="list-style-type: none">• Die Kinder mit je 1 Ball frei in der mittleren Zone verteilen.• Alle bewegen sich frei mit verschiedenen „Ballaufgaben“ am Fuß.• Von Zeit zu Zeit ruft der Trainer laut Kommandos, auf die die Kinder schnell reagieren und den Ball schützen müssen:<ul data-bbox="696 1034 1458 1299" style="list-style-type: none">• „Feuer!\": Den Ball in einem beliebigen Tor ablegen und am „Feuerschutztor“ festhalten;• „Wasser!\": In eine der beiden Schusszonen (rettende Insel) laufen und den Ball ganz eng vor dem Körper halten;• „Sturm!\": Flach auf den Rücken legen und den Ball zwischen die Beine klemmen (Schutz vor Sturmböen);• „Eis!\": Mit dem Ball abrupt „eingefroren“ stehen bleiben.• Nach jedem Kommando versucht der Trainer, 1 Kind zu fangen. > Können sich alle retten?	<p data-bbox="1512 201 1576 229">Ziele</p> <ul data-bbox="1559 245 1883 376" style="list-style-type: none">• Dribbeln und Finten• Wahrnehmung• Handlungsschnelligkeit• Reaktion

25'-
30'

Fussball lernen

Torabschluss



Organisation

- Für jeweils 18 Spieler im Abstand von 6 Metern neben- einander 2 Tore aufstellen und 8 Meter davor je 1 Abschlusslinie markieren.
- Pro Tor jeweils 3 Hütchen A, B und C gemäß Abbildung aufstellen.
- 2 Torhüter (Jeder geht mal ins Tor) bestimmen und 2 Achter-Teams Rot und Blau bilden.
- Die Torhüter auf die Tore verteilen und je 4 Spieler mit Bällen an den Positionen A sowie je 2 ohne Ball an B und C postieren.

Ablauf

- A dribbelt Richtung B und spielt ihn an, der sich aufdreht und zu C passt.
- C nimmt in Richtung Tor mit und schießt vor der Abschlusslinie.
- A wechselt zu B, B zu C und C zu A. > Mit dem Torschuss dribbelt der jeweils nächste A an.

Ziele / Fokus:

Technik/Präzision vor Kraft

Position Standbein

Fussgelenk fixieren

Mental: Überzeugung / Tor erzielen wollen / Freude am Torabschluss

Konzentriert euch auf ein bis zwei Coachingpunkte. Bei Fehlern nicht den Trainingsfluss unterbrechen, sondern indiv. mit den Kinder den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten

Variation:

- Vollspann oder Innenseite
- Hoch oder flach
- Schwierigkeit:
 - Ohne Gegner wie in der Übung beschrieben
 - mit passiven Gegner: B wird zum passiven Gegner von C
 - mit aktivem Gegner für C: B wird zum aktiven Gegner von C
 - oder ein Trick einfordern bzw. spezielle Ballmitnahme.

Fokus bleibt aber immer der Torabschluss

20'	Kleine Spiele Fussball leben	Freies Spiel Freies Spiel auf E-Tore (um den Abschluss zu fördern) 3:3 oder <u>maximum</u> 4:4 + 2 Torhüter (jeder geht mal ins Tor) auf dem Feld (mehrere Felder aufbauen) (Jeder Spieler muss viele Ballberührungen/Abschlüsse machen können.)	Ziele: Kids spielen lassen (Kein Coaching) Motivieren Loben (vor allem Abschlussversuche)
-----	--	--	---

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	
5'	Eigener Ausklang	Ausklangspiel (Cool down) Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.

Quellen: Dominik Eberle / <https://fussball.training.app/de/exercises> / 28.4.23