

Training 4 LS 10 und LS 11 / Saison 2022_2023

Torabschluss / Kämpfen & 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 Vorrunde Beherrschung Übung 1 - 5</p> <p>Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Übung 1 - 10</p> <p><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></p> <p>Ziel LS 10 Vorrunde Kenntnisse Finten 1-8</p> <p>Ziel LS 11 Vorrunde Beherrschung Finten 1-8</p>	<p>Qualität vor Quantität</p> <p>Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dran bleiben.</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>Kämpfen / Raufen</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>
30'	Fussball lernen	<p>Torabschluss</p> <p>Auswahl 1:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CoVWVyhUQU&list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLIyK3cm7N0oH</p> <p>Der Ball <u>immer</u> aus der Bewegung heraus spielen. 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>Auswahl 2:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nLHiHIQcyQU&list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLIyK3cm7N0oH&index=3</p> <p>Verschiedene Varianten ausprobieren – Freude am Torabschluss</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 	<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>

20'	Kleine Spiele Fussball leben	Freies Spiel auf E-Tore (um den Abschluss zu fördern) 3:3 oder <u>maximum</u> 4:4 + 2 Torhüter auf dem Feld (mehrere Felder aufbauen) (Jeder Spieler muss viele Ballberührungen/Abschlüsse machen können.)	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.

Quellen: Dominik Eberle / justfootball academy / 21.09.22