

Training 4 LS 10 und LS 11 / Saison 2019_2020

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 dies konsequent durchziehen. Dies ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen Fussball erleben	Passqualität und Orientierung Die Übung analog Video durchführen. https://www.youtube.com/watch?v=JIRCCthKAh0 Mindestens 6, max. 8 Spieler pro Gruppe	Passqualität (flach, genau, dosiert) Qualität beim prallen Orientieren (schnelle Lösung finden) Variationen: Weniger freie Hüttchen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball erleben	<p>„Schere, Stein, Papier“ Wettkampf-Version</p> <p>Ablauf gemäss Video: https://www.youtube.com/watch?v=5B6oSI3kg5k</p> <p>Max. 6 Spieler pro Feld</p>	<p>Orientierung (wohin muss ich laufen?)</p> <p>Schnelligkeit/Reaktion</p> <p>Freude</p> <p>Variation: Feldgrösse</p>
30'	Fussball lernen	<p>Torabschluss-Spiel</p> <p>Feld von ca. 30x20 Meter markieren inkl. 2 E- Jun.-Tore. Zwei Endzonen markieren ca. 7 Meter.</p> <p>2 Mannschaften à 4 (oder 3) Spielern plus 2 Torspieler.</p> <p>Freies Spiel 4 gegen 4. Tore können von überall her erzielt werden. Tore aus der Mittelzone zählen doppelt.</p> <p>ACHTUNG: Viele Bälle bereithalten (in den Toren oder beim Trainer), damit das Spiel nicht zu lange Unterbrüche hat.</p> <p>Mehrere Felder aufstellen!</p> 	<p>Abschluss suchen</p> <p>Mutig sein</p> <p>Technik/Präzision vor Kraft</p> <p>Variationen: Torabschlüsse bei Ballbesitz sind auf beide Tore möglich.</p> <p>Max. 10 Sekunden bis zum Torabschluss.</p> <p>Max. 5 Pässe bis zum Torabschluss.</p>

20'	Kleine Spiele Fussball leben	Freies Spiel auf E-Tore analog „Fussball lernen“. Max. 3:3 + 2 Torhüter auf dem Feld	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)		