

Training 5 LS 10 und LS 11 / Saison 2022_2023

Torabschluss 2.0 / 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	Kämpfen / Raufen (Auswahl durch Ausbildner) Ideen: https://www.youtube.com/watch?v=B2Ufz0STSOK https://www.youtube.com/watch?v=A8WGwXtwZIA	Freude Schnelligkeit Reaktion Stabilität
30'	Fussball lernen	Torabschluss Auswahl 1: https://www.youtube.com/watch?v=CoVWVyhUQU&list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLIyK3cm7N0oH 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. In der Hälfte die Seite (Fuss) wechseln - BEIDFÜSSIGKEIT. Auswahl 2: https://www.youtube.com/watch?v=nLHiHIQcyQU&list=PLGdAR8oD_s20Mm1TSQMRHLIyK3cm7N0oH&index=3 Verschiedene Varianten ausprobieren – Freude am Torabschluss Sehr wichtig: <ul style="list-style-type: none"> - Kleine Gruppen bilden (max. 8-10 Spieler inkl. TH), Wartezeiten vermeiden. - Jeder SpielerIn muss viele Abschlüsse machen können 	Technik/Präzision vor Kraft Position Standbein Fussgelenk fixieren Variation: <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 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

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 / 13.10.22