

# Training 8 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 konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.  <b>ACHTUNG:</b> 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 <b>erleben</b>	<b>Ballhandling - Übung 1, 2, 3, 5 und 7</b>  Folgende fünf Übungen durchführen gemäss Link:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18">https://www.youtube.com/watch?v=TM97SiwKV18</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c">https://www.youtube.com/watch?v=mkultvmGk7c</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE">https://www.youtube.com/watch?v=B7YWv-tBMeE</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbf3vT0D1mE">https://www.youtube.com/watch?v=Mbf3vT0D1mE</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WPDHYPVAKac">https://www.youtube.com/watch?v=WPDHYPVAKac</a>	Qualität vor Quantität  Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dran bleiben.

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit Fussball <b>erleben</b>	<b>Schnelligkeit: Lücke</b> Siehe Beilage.	
25'	Fussball <b>lernen</b>	<b>Torabschluss</b> Siehe Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kV82-Px8SvI">https://www.youtube.com/watch?v=kV82-Px8SvI</a>	Technik/Präzision vor Kraft Position Standbein Fussgelenk fixieren Variation: Vollspann oder Innenseite
20'	Kleine Spiele Fussball <b>leben</b>	Freies Spiel auf E-Tore 3:3 oder 4:4 + 2 Torhüter auf dem Feld	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben (vor allem Abschlussversuche)

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform		
5'	Eigener Ausklang	Bitte das Ritual konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima. <b>ACHTUNG:</b> Bitte verzichtet auf Handgeben und Rituale, welche dazu führen, sich die Hände zu geben bzw. die Distanz (1.5m) muss eingehalten werden.	

Quellen: justfootball academy / Coaching App / funino.ch / Dominik Eberle / 6.11.20