

# Training 13 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

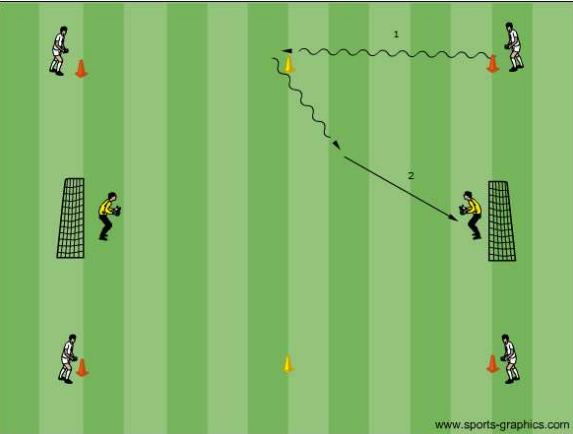
#### Material:

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 <b>erleben</b>	<b>Passqualität und Orientierung</b>  Die Übung analog Video durchführen.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JIRCCthKAh0">https://www.youtube.com/watch?v=JIRCCthKAh0</a>  Mindestens 6, max. 8 Spieler pro Gruppe	Passqualität (flach, genau, dosiert)  Qualität beim prallen  Orientieren (schnelle Lösung finden)  Variationen: Weniger freie Hütchen

# HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit  Fussball <b>erleben</b>	<p><b>4 Gewinnt</b></p> <p>siehe folgenden Link:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4O8Zs0SyVqU">https://www.youtube.com/watch?v=4O8Zs0SyVqU</a></p> <p>kleinere Gruppen machen als auf dem Video – max 6 pro Feld = 3:3</p> <p>Sieger gegen Sieger spielen lassen.</p>	Konzentration  Freude  Varianten: 1 Beinig, kriechen, Anzahl Felder verändern etc.
25'	Fussball <b>lernen</b>	<p><b>Torabschluss</b></p>  <p>Aufstellung gem. Skizze                  2 Torhüter bestimmen (evtl. Wechsel der TH-Funktion)                  Dribbling um Hütchen (1) Abschluss aufs Tor mit rechts (2). Positionswechsel auf die andere Seite beim gleichen Tor (Abschluss mit links)                  Immer parallel vis à vis in den Ecken starten.                  2 Felder aufstellen damit es viele Abschlüsse gibt.                  (Kurze Wartezeiten / Viele Abschlüsse)</p>	Technik/Präzision vor Kraft  Position Standbein  Fussgelenk fixieren

20'	Kleine Spiele Fussball <b>leben</b>	Freies Spiel auf E-Tore Max. 3:3 + 2 Torhüter auf dem Feld	Ohne Coaching Kids spielen lassen Motivieren Loben (vor allem Abschlussversuche)
-----	--	---	--

## AUSKLANG

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