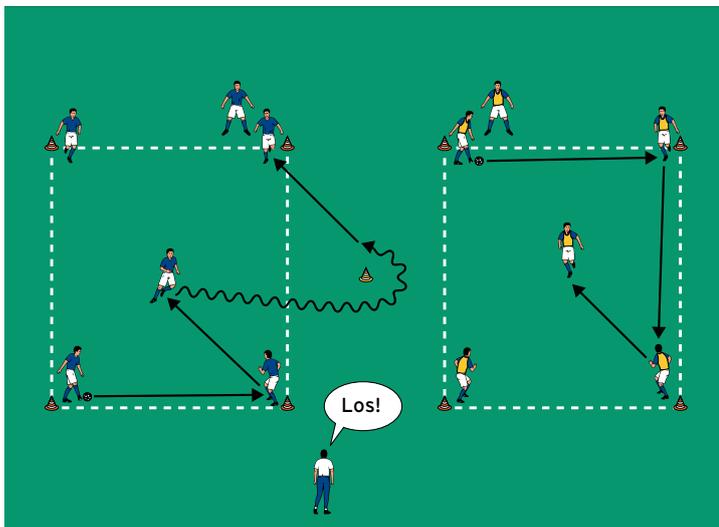


THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TREFFER



AUFWÄRMEN 1:

FLOTTE MITTE I

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder in der Größe von 10 x 10 Metern markieren
- ▶ Zwischen den Feldern ein Wendehütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen und passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die Spieler müssen nun zum zentralen Spieler passen, der anschließend um das Wendehütchen dribbelt und dann zurück ins Feld spielt.

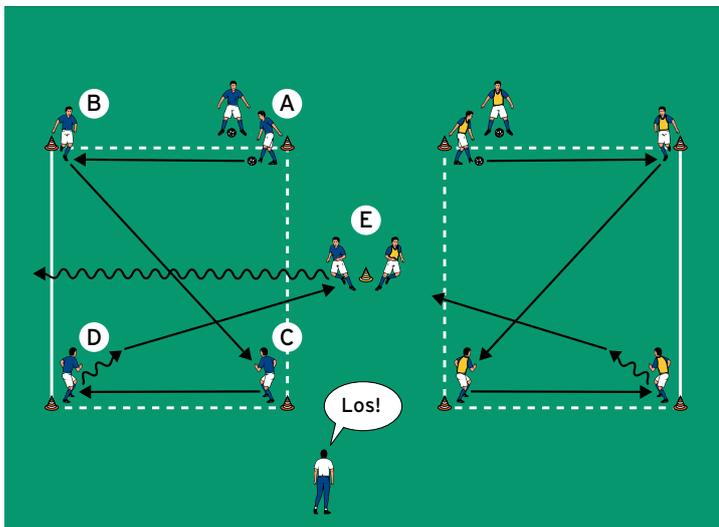
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler fintiert auf dem Weg zum Wendehütchen.
- ▶ Die Aktion läuft als Wettkampf ab.
- ▶ Nach dem Kommando muss zuerst jeder Spieler noch einmal in Ballbesitz sein, bevor zum zentralen Spieler gepasst werden darf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler, der zum zentralen Spieler passt, wechselt anschließend ins Feld.
- ▶ Der wartende Spieler übernimmt dann die freie Position.

THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TREFFER



AUFWÄRMEN 2:

FLOTTE MITTE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ A passt zu B, B passt zu C und C passt zu D.
- ▶ D dribbelt ins Feld und passt zu E.
- ▶ E verarbeitet das Zuspiel und dribbelt durch das Feld.
- ▶ Die äußere Hütchenlinie dient dabei als Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Ziellinie überquert, erhält für seine Mannschaft einen Punkt.

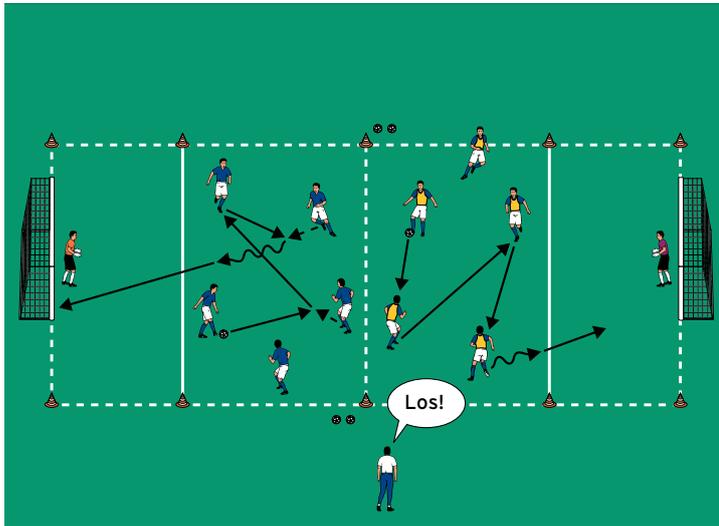
VARIATIONEN

- ▶ D muss vor dem Pass fintieren.
- ▶ E muss beim Dribbling fintieren.
- ▶ A, B, C und D spielen mit maximal zwei Kontakten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion rücken die Spieler alphabetisch eine Position weiter.
- ▶ Präzision und Passschärfe werden geschult und gefordert.

THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TREFFER



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS IM 5 GEGEN 0

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils einem Tor errichten
- ▶ In jedem Feld 1 Torschusslinie markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die Spieler spielen innerhalb einer Minute so viele Pässe wie möglich.
- ▶ Auf ein weiteres Trainerkommando werden noch 3 weitere Pässe gespielt, bevor der letzte Pass-empfänger zur Schusslinie dribbelt und schießt.

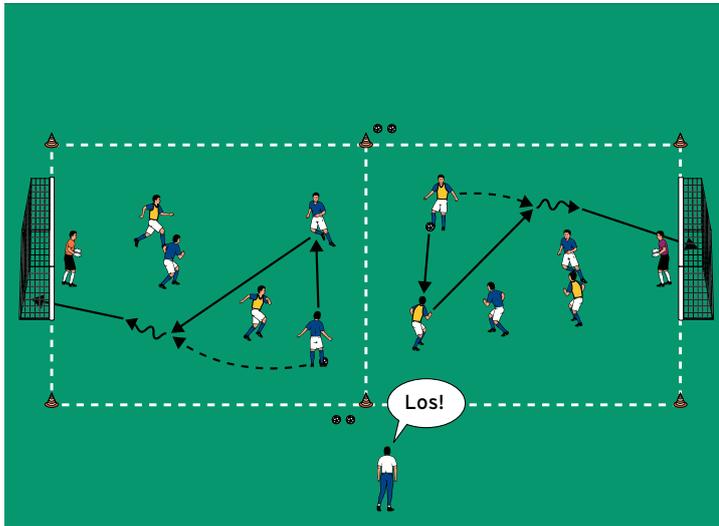
VARIATIONEN

- ▶ Beim zweiten Trainerkommando startet der Ballbesitzer direkt zur Schusslinie und schießt ab.
- ▶ Jede Mannschaft stellt einen Abwehrspieler, sodass im 4 gegen 1 gespielt wird.
- ▶ Direktes Spiel im Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler bewegen sich im Feld.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler auch ohne Gegnerdruck mit Tempo zur Schusslinie dribbeln und abschließen.

THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TREFFER



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS IM 3 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden

ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft stellt 2 Abwehrspieler.
- ▶ Die Angreifer müssen versuchen, innerhalb von 2 Minuten im 3 gegen 3 möglichst viele Tore zu erzielen.

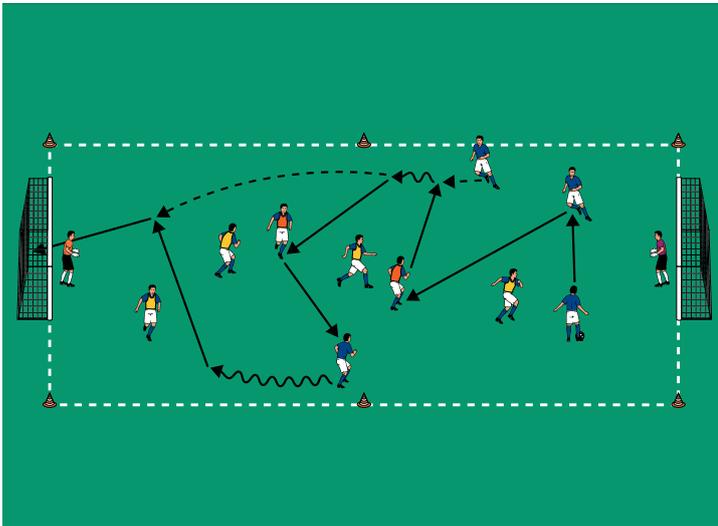
VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es den Verteidigern über die Grundlinie zu dribbeln, wird den Angreifern ein Punkt abgezogen.
- ▶ Angreifer spielen mit maximal 3 Ballkontakten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Aktion wird von der Grundlinie aus von den Angreifern gestartet.
- ▶ Nach 5 Durchgängen die Verteidiger austauschen.

THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TREFFER



SCHLUSSTEIL:

4 PLUS 2 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld in der Größe von 25 x 15 Metern mit 2 Toren errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ 2 neutrale Anspieler benennen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4.
- ▶ Die Ballbesitzer spielen mit den beiden neutralen Spielern zusammen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- ▶ Maximal mit 3 Ballkontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Überzahlsituation werden viele Torabschlüsse provoziert.
- ▶ Nach jedem Durchgang 2 neue neutrale Spieler bestimmen.