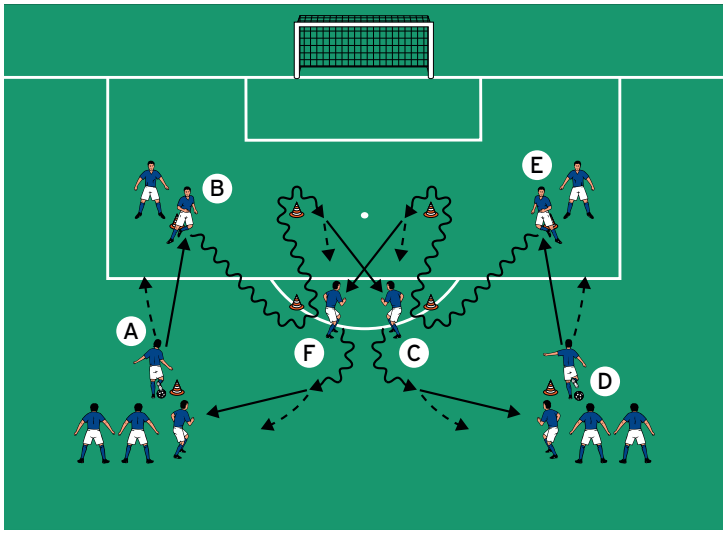
THEMA: ZENTRALER TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, PASSEN, MITNEHMEN

ORGANISATION

- Einen Parcours aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

ABLAUF

- Von A und D gleichzeitig starten.
- A passt zu B, der die beiden Hütchen umdribbelt und zu C passt.
- C nimmt kurz an und mit und spielt zu D weiter.
- D passt zu E, der die beiden Hütchen umdribbelt und zu F spielt.
- F nimmt kurz an und mit, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

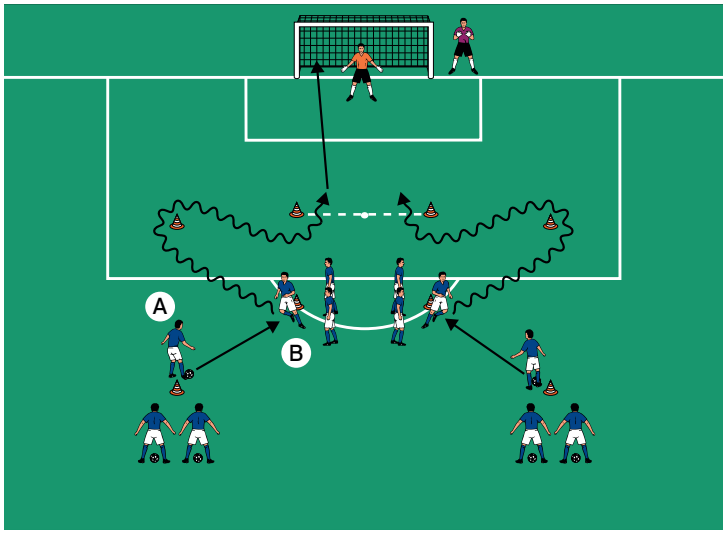
VARIATIONEN

- C und F dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Mit nur 1 Ball spielen und den Ablauf bei A starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Eine enge Ballführung fordern.
- Präzise Pässe in den Fuß des Mitspielers fordern.
- Bei C und F möglichst in offener Stellung in die Drehung an- und mitnehmen.

THEMA: ZENTRALER TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 2:

TORHÜTER AUFWÄRMEN

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Parcours durch eine Schusslinie verbinden
- Zusätzlich 1 Tor mit Torhüter auf der Grundlinie aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- A passt zu B, der um die beiden Hütchen über die Schusslinie dribbelt und dem Torhüter in die Arme schießt.
- Im Wechsel von beiden Seiten üben.
- Die Spieler tauschen nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben.
- Nach einer Weile die Seiten tauschen.

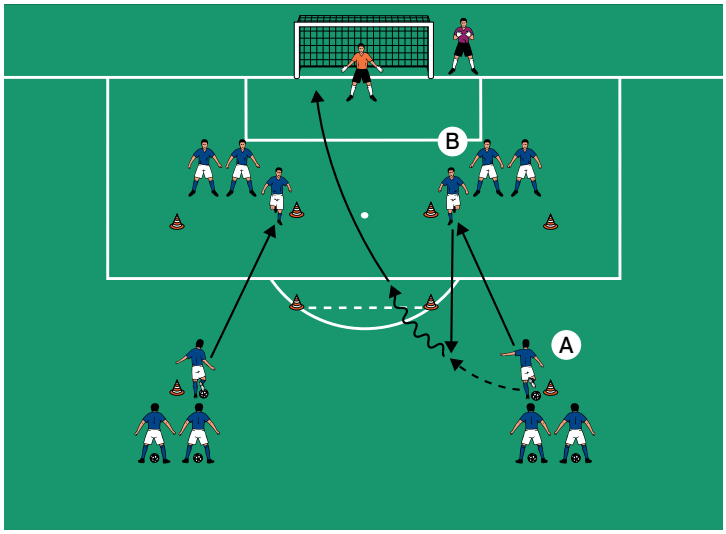
VARIATIONEN

- Die Schüsse auf den Torhüter variieren (z. B. zentral auf den Körper, flach in die Ecken usw.).
- Die Bälle nach den Dribblings aufnehmen und per Volleyschuss aus der Hand auf den Torhüter schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Torhüter nach jeweils 10 Schüssen wechseln.
- Darauf achten, dass von der linken Seite mit rechts und von der rechten mit links geschossen wird.
- Den Torhütern so zuspielen, dass diese sich nach und nach aufwärmen können.

THEMA: ZENTRALER TORABSCHLUSS



HAUPTTEIL 1:

ANSPIEL, PRALLENLASSEN, TORSCHUSS

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Torschusslinie jetzt zwischen den hinteren beiden Hütchen der Parcours errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- A passt zu B, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- Anschließend dribbelt A über die Schusslinie und schließt von der Strafraumgrenze auf das Tor mit Torhüter ab.
- Danach gleicher Ablauf von der jeweils anderen Seite usw.

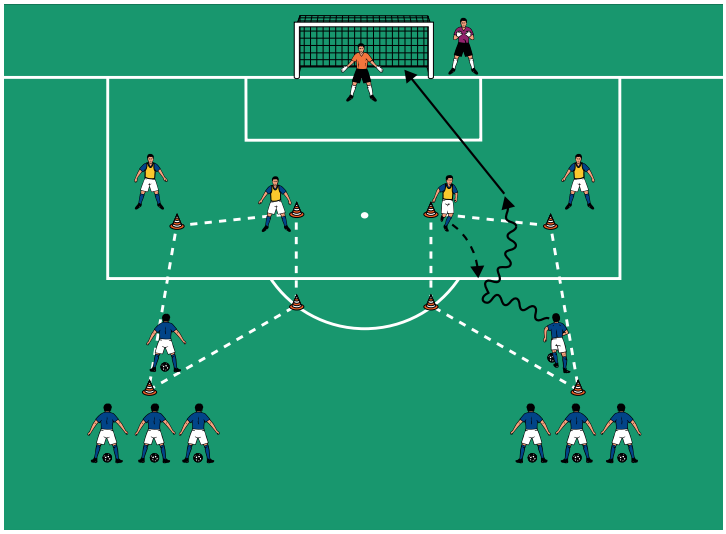
VARIATIONEN

- Die Spieler bei B lassen direkt an die Torschusslinie prallen, von wo die Schützen per Direktschuss abschließen.
- Die Spieler von B nehmen die Zuspiele an und mit, überdribbeln die Schusslinie von hinten und schließen selbst auf das Tor mit Torhüter ab.
- 2 Mannschaften bilden und einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- Von beiden Seiten gleichzeitig starten: Nur der Spieler, der zuerst die Schusslinie überdribbelt, darf auf das Tor mit Torhüter abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Torhüter wechseln sich nach jeweils 5 Schüssen ab.
- Von der linken Seite mit rechts schießen und umgekehrt.
- Zielstrebig abschließen!

THEMA: ZENTRALER TORABSCHLUSS



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Parcours als rautenförmige Felder markieren
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Angreifer haben Bälle

ABLAUF

- Der erste Angreifer dribbelt in die Raute und versucht, den entgegenstartenden Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen.
- Gelingt dies, so schließt er auf das Tor mit Torhüter ab.
- Nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Abwechselnd von beiden Seiten angreifen.

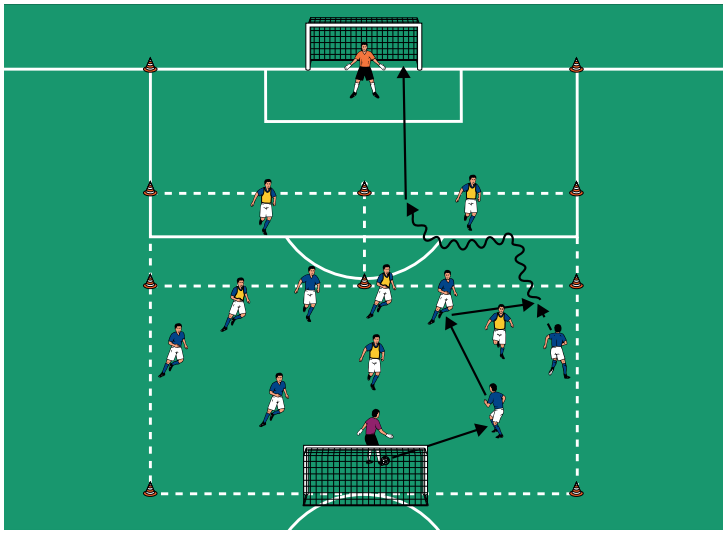
VARIATIONEN

- Zusätzlich einen Anspieler im Zentrum postieren, der die Angreifer abwechselnd anspielt, bevor sie ins 1 gegen 1 gehen.
- Einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- Von beiden Seiten gleichzeitig starten: Nur der Angreifer, der sich zuerst im 1 gegen 1 durchsetzt, darf auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Eine Konterlinie markieren, über die die Verteidiger dribbeln müssen, wenn es ihnen gelingt, den Ball zu erobern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Torhüter wechseln nach jeweils 5 Aktionen.
- Mit höchstem Tempo auf die Verteidiger zudribbeln und diese fintenreich ausspielen.
- Sofort im Anschluss an das gewonnene 1 gegen 1 abschließen, um den Ball nicht schnell wieder zu verlieren.
- Platziert schießen!

THEMA: ZENTRALER TORABSCHLUSS



SCHLUSSTEIL:

SPIEL MIT DRIBBEL-FELDERN

ORGANISATION

- Ein 40 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- An der Strafraumgrenze 2 Dribbel-Zonen errichten
- 2 Teams einteilen
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- Je 1 Verteidiger von Gelb in den Zonen aufstellen

ABLAUF

- Jeder Angriff wird vom Torhüter von Blau aus gestartet.
- 6 gegen 4 mit dem Ziel, in eines der Dribbel-Felder zu dribbeln.
- Gelingt dies, so versucht der jeweilige Ballbesitzer, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger in der Zone auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Spielzeit pro Durchgang: 8 Minuten.
- Anschließend das Angriffsrecht tauschen.

VARIATIONEN

- Die Ballbesitzer müssen mit einem Doppelpass in die Zonen kombinieren, ehe sie ins 1 gegen 1 gehen dürfen.
- Die beiden Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Möglichst den direkten Weg zum Tor suchen.
- Mit höchstmöglichem Tempo auf den Verteidiger zudribbeln und diesen fintenreich ausspielen.
- In der Zone darf der Angreifer nicht abstoppen. Ansonsten die Aktion sofort abbrechen.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Verteidiger in den Zonen regelmäßig wechseln.