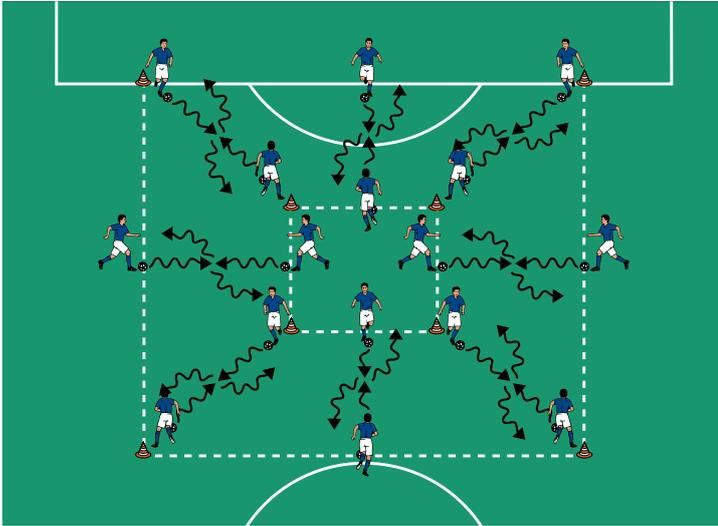


THEMA: DEN TORSCHUSS SPIELGEMÄSS TRAINIEREN!



AUFWÄRMEN 1:

ÜBERGEBEN UND ÜBERNEHMEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Im Zentrum ein weiteres 10 x 10 Meter großes Innenquadrat markieren
- ▶ Die Spieler paarweise auf den Positionen verteilen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln aufeinander zu und übergeben die Bälle.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zur jeweils anderen Seite und starten erneut.

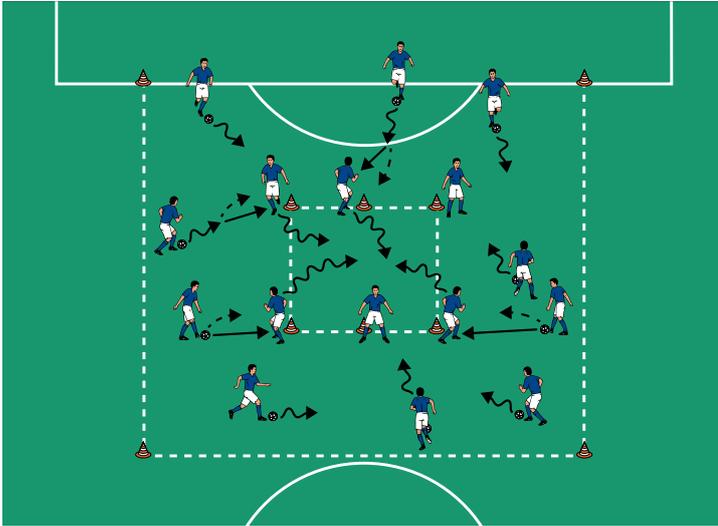
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler bauen eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ Die Spieler verbleiben auf ihren Positionen und passen sich zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung mit kurzen Kontakten achten.
- ▶ Den Ball mit jedem Schritt berühren.
- ▶ Beim Passen (siehe Variationen) präzise in den Fuß des Mitspielers zuspielen.

THEMA: DEN TORSCHUSS SPIELGEMÄSS TRAINIEREN!



AUFWÄRMEN 2:

MITNEHMEN INS DOPPEL-QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 6 Spieler ohne Ball an den Hütchen am Innenquadrat postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln im Feld umher, suchen sich einen freien Mitspieler am Innenquadrat und passen ihm zu.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach innen mit und durchdribbeln das Quadrat zur anderen Seite.
- ▶ Gleichzeitig laufen die Passgeber ihren Abspielen nach und werden Passempfänger.
- ▶ Anschließend passen die neuen Passgeber erneut zu einem Spieler am Innenquadrat usw.

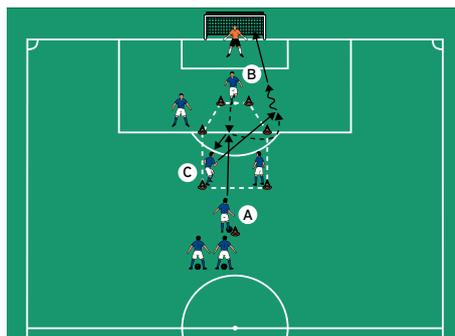
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger laufen im Innenquadrat frei umher und starten den Zuspielen auf Zuruf nach Blickkontakt entgegen.
- ▶ Die Passempfänger postieren sich auf den Linien des großen Feldes.

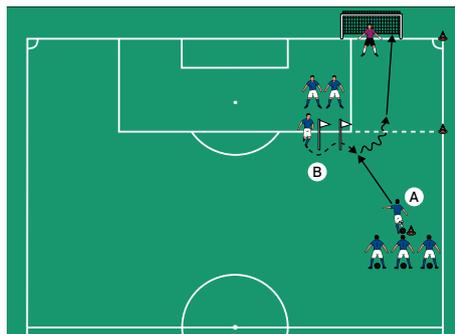
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein technisch vielseitiges Dribbling mit beiden Füßen fordern.
- ▶ Blickkontakt vor dem Abspiel aufnehmen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils mit einer Konterbewegung am Innenquadrat aktiv entgegenstarten.

THEMA: DEN TORSCHUSS SPIELGEMÄSS TRAINIEREN!



Übung 1



Übung 2

HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS NACH ZUSPIEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ In Feld 1 vor 1 Großtor mit Torhüter 1 Dribbelfeld markieren und davor 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ In Feld 2 vor 1 Großtor mit Torhüter 1 Starthütchen und 2 Positionsstangen aufstellen
- ▶ In beiden Feldern die Positionen besetzen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

ABLAUF FELD 1

- ▶ A passt zum entgegenstartenden B, der auf C prallen lässt und dann um das seitliche Hütchen herum vor das Tor startet.
- ▶ C passt in den Lauf von B, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

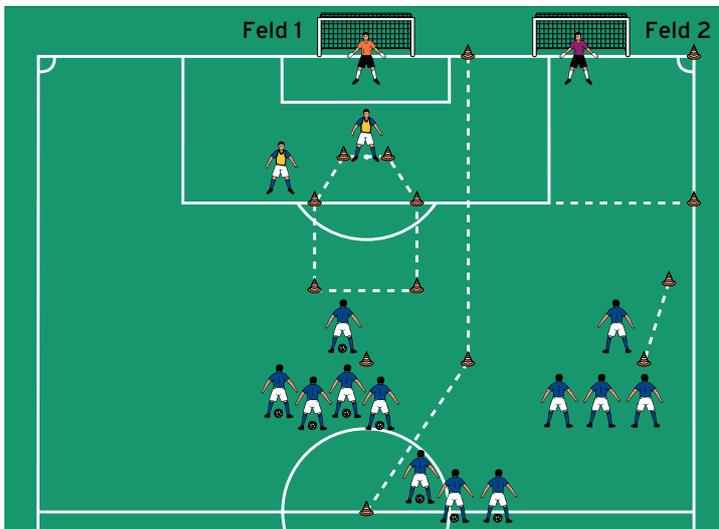
ABLAUF FELD 2

- ▶ B läuft im Slalom um die Stangen und bietet sich A zum Zuspiel an.
- ▶ A passt auf B, der in Richtung Tor an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.

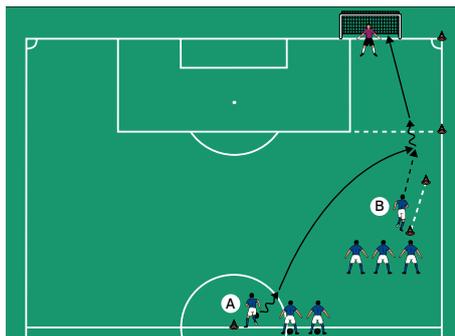
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abläufe mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- ▶ Dabei den Ball immer im Blick behalten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: DEN TORSCHUSS SPIELGEMÄSS TRAINIEREN!



Übung 1



Übung 2

HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS NACH 1 GEGEN 1 UND FLUGBALL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ In Feld 2 die Stangen entfernen
- ▶ Positionshütchen aufstellen
- ▶ In Feld 1 Verteidiger bestimmen und vor dem Tor aufstellen

ABLAUF FELD 1

- ▶ Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 über eine Feldlinie vor das Tor zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so schießt er auf das Tor mit Torhüter ab.

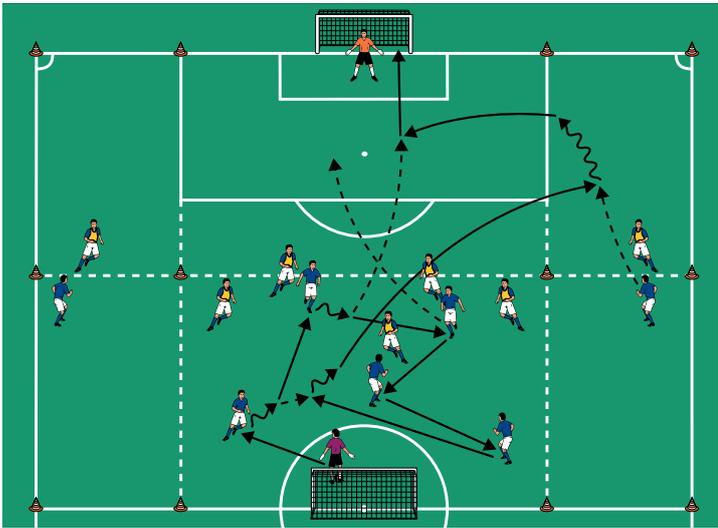
ABLAUF FELD 2

- ▶ A dribbelt kurz an und spielt einen Flugball in den Lauf des vor das Tor startenden B.
- ▶ Dieser nimmt kurz an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben tauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 das 1 gegen 1 zielgerichtet in Richtung Tor führen und zielstrebig abschließen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.
- ▶ In Feld 2 auf präzise Diagonalbälle in den Lauf des Mitspielers achten.
- ▶ Vor dem Tor ruhig und platziert abschließen.

THEMA: DEN TORSCHUSS SPIELGEMÄSS TRAINIEREN!



SCHLUSSTEIL:

TORE NACH KOMBINATIONSSPIEL ODER DIAGONALPASS

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 2 Tore aufstellen
- ▶ Die Mittellinie sowie 2 Außenzonen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter sowie 2 Außenspieler
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ 5 plus 2 gegen 5 plus 2 auf die Tore mit Torhütern
- ▶ Die Ballbesitzer müssen im Zentrum zunächst mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Gelingt dies, so dürfen die Ballbesitzer entweder im 1 gegen 1 in die gegenerische Hälfte dribbeln oder per Flugball auf einen der eigenen Außenspieler passen.
- ▶ Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.

VARIATIONEN

- ▶ Es dürfen nur 2 Angreifer und 1 Verteidiger vor das Tor nachrücken.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Die Verteidiger agieren zunächst nur vor der Mittellinie und dürfen erst nach einem Dribbling oder Diagonalball auch vor das eigene Tor nachrücken.
- ▶ Als Angreifer die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Die Außenspieler müssen von hinter der Mittellinie in den Diagonalball starten, um nicht ins Abseits zu laufen.
- ▶ Ein schnelles Nachrücken im Zentrum fordern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Nach einer Weile das Angriffsrecht tauschen.