



## TRAINING ONLINE

### THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TORE

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

#### KATEGORISIERUNG

**ORT:** Feld

**TRAININGSSCHWERPUNKT:** Schießen

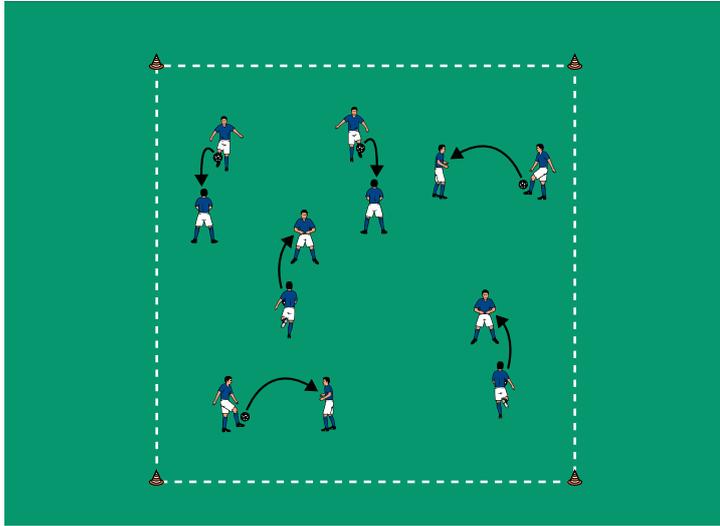
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** Mittel

**FACETTEN:** Inklusive Spielformen, CP-Fußball, Werkstattfußball, GB-Fußball

#### ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 2 Jugendtore
- ▶ 16 Bälle
- ▶ 13 Hütchen
- ▶ 10 Leibchen in 3 Farben
- ▶ 4 Stangen

## THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TÖRE



### AUFWÄRMEN 1:

#### PARTNER-ZUSPIELE

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler paarweise mit Ball einteilen
- ▶ Die Paare verteilen sich frei im Feld, die jeweiligen Spieler stellen sich einander gegenüber auf

##### ABLAUF

- ▶ Die Partner spielen sich gegenseitig per Volleyschuss aus der Hand so zu, dass der Mitspieler den Ball fangen kann.
- ▶ Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich der Spieler ohne Ball sofort einen neuen Partner.

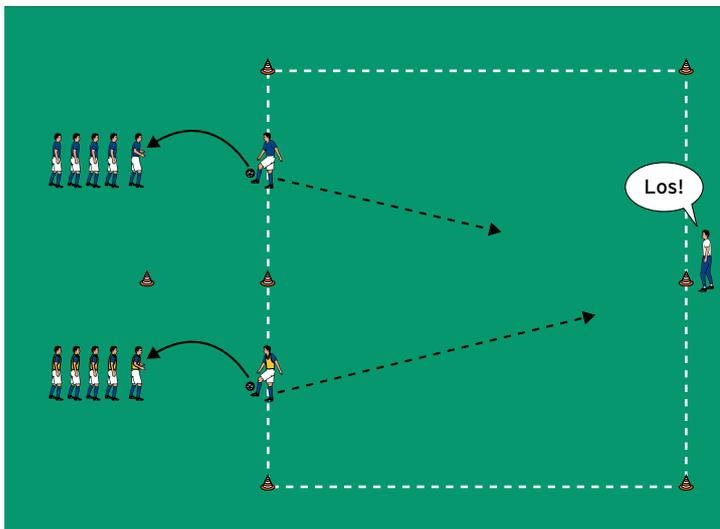
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Schusstechnik vorgeben: Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann oder der Innenseite zuspelen.
- ▶ Die Bälle auf den Boden legen und flach zuspelen.
- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Auf das Trainerkommando „Wechsel“ sucht sich der Spieler mit Ball einen neuen Partner.
- ▶ Schwächere Spieler werfen sich den Ball zu.
- ▶ Ein Fangspiel durchführen: Auf ein Trainerkommando versucht der Ballbesitzer, seinen Partner (gleichstarke Paare bilden) abzuschlagen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer aktionsbereit auf den Vorfüßen agieren, um schnell reagieren zu können.
- ▶ Zuspiele per Volleyschuss aus der Hand sind einfacher als vom Boden. Die Spieler können die Fußspitze problemlos nach unten durchdrücken, ohne Angst haben zu müssen, in den Boden zu treten.
- ▶ Beim Auftreffen des Balles auf dem Fuß das Knie des Schussbeins zur Brust führen.
- ▶ Den Abstand der Spieler zueinander immer wieder verändern und auf das Können der Spieler anpassen.

## THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TORE



### AUFWÄRMEN 2:

### ZUSPIELE UND WETTRENNEN

#### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 weiteres Hütchen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen aufstellen
- ▶ 1 Spieler pro Mannschaft mit Ball am vorderen Hütchen postieren
- ▶ Der Trainer stellt sich 20 Meter entfernt auf

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando spielen die Ballbesitzer per Volleyschuss aus der Hand zum ersten Spieler am Starthütchen und sprinten zum Trainer.
- ▶ Welcher Spieler schlägt zuerst beim Trainer ab?
- ▶ Die Passempfänger fangen die Bälle, laufen zum vorderen Hütchen usw.

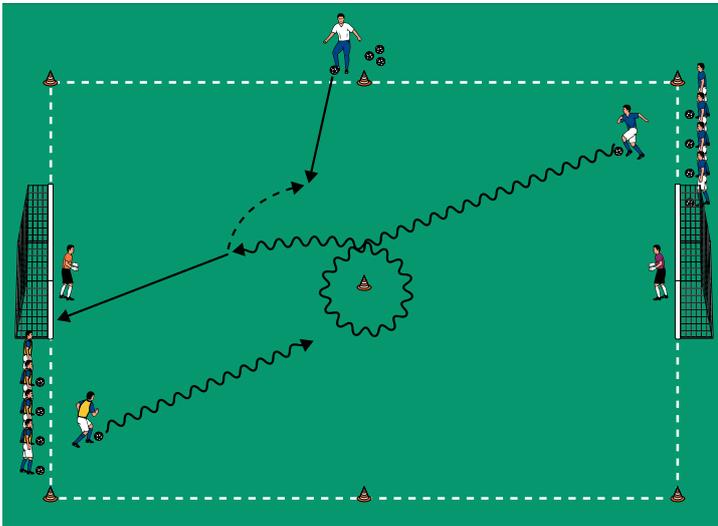
#### VARIATIONEN

- ▶ Schwächere Spieler können den Ball werfen
- ▶ Die Schusstechnik vorgeben: Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann oder der Innenseite zuspelen.
- ▶ Die Bälle auf den Boden legen und flach zuspelen.
- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Mehrmals hin- und herspielen. Auf ein Trainerkommando den Ball sofort fallenlassen und zum Trainer sprinten.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf die Bildung homogener Spielerpaare achten
- ▶ Sprintdistanz auf das Können der Spieler anpassen. Trainer variiert den Abstand je nach Spielerpaar.
- ▶ Nach jedem Sprint außen herum zum Starthütchen zurücklaufen.
- ▶ Als Trainer nach jedem Sprint den Sieger mit Namen ansagen.
- ▶ Präzision ist wichtiger als Schnelligkeit! Gelingt es dem Partner nicht, den Ball zu fangen, kann der jeweilige Läufer das Wettrennen nicht mehr gewinnen.

## THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TORE



### HAUPTTEIL 1:

## EINFACHER TORSCHUSS UND 1 GEGEN 1

### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Neben jedem Tor sowie in der Feldmitte 1 Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Hütchen neben den Toren verteilen
- ▶ Der Trainer postiert sich mit weiteren Bällen mittig an einer Seitenlinie

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Feld, umdribbeln das Hütchen in der Feldmitte und schießen auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält vom Trainer ein Zuspiel zum 1 gegen 1 auf die beiden Tore.
- ▶ Trifft kein Spieler aus dem Dribbling ins Tor, spielt der Trainer zum 1 gegen 1 neutral ein.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

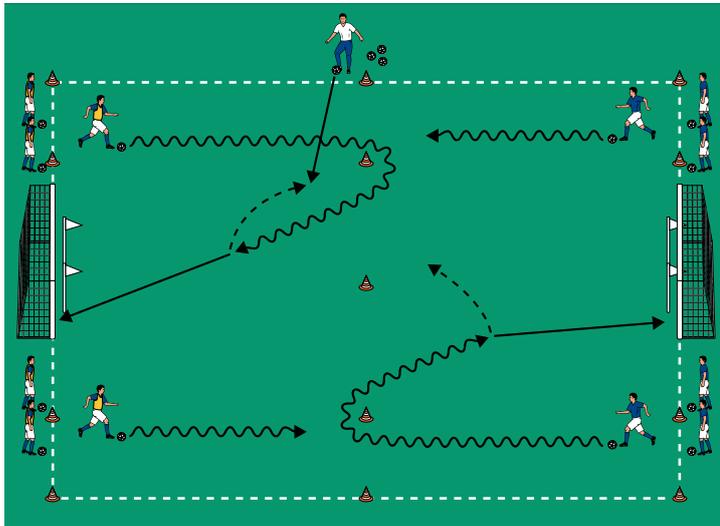
### VARIATIONEN

- ▶ Das Hütchen in der Feldmitte auf der rechten/linken Seite umdribbeln und mit rechts/links abschließen.
- ▶ Schwächere Spieler können stoppen, bevor sie auf das Tor schießen, stärkere Spieler können eine Finte vor dem Torabschluss durchführen.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen, das Hütchen in der Feldmitte umlaufen und per Volleyschuss aus der Hand auf die Tore abschließen.
- ▶ Der Trainer wirft den Ball zum 1 gegen 1 hoch ins Spielfeld ein.
- ▶ Der Trainer spielt per Volleyschuss aus der Hand zum 1 gegen 1 ein.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel im 1 gegen 1 ist sehr intensiv. Deshalb jede Aktion spätestens nach 30 Sekunden abbrechen.
- ▶ Als Angreifer im 1 gegen 1 immer vorwärts und mit Risiko in offener Stellung zum gegnerischen Tor agieren. Jede Möglichkeit zum Torschuss entschlossen nutzen.
- ▶ Die Torhüter können ins Spiel einbezogen werden.
- ▶ Die Spieler holen ihre verschossenen Bälle nach jeder Aktion zurück. Außerdem müssen sie darauf achten, dass auch der Trainer immer ausreichend Ersatzbälle zur Verfügung hat.
- ▶ Torschusszonen markieren, aus der jeder Spieler schießen muss: Schwächere von weiter vorne, Stärkere von weiter hinten.
- ▶ Auf die Bildung homogener Spielerpaare achten.

## THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TORE



### HAUPTTEIL 2:

## DOPPELTER TORSCHUSS UND 2 GEGEN 2

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ In beiden Toren je ein 3 Meter breites Stangentor errichten
- ▶ Auf jeder Seite neben den Toren 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Auf Höhe der Mittellinie 2 weitere Hütchen errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Die Spieler jeweils an den Starthütchen neben einem Tor verteilen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball
- ▶ Der Trainer postiert sich mit weiteren Bällen mittig an einer Seitenlinie

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Feld, umdribbeln das Hütchen auf Höhe der Mittellinie und versuchen, zwischen Torpfosten und Stangentor in die Tore zu schießen.
- ▶ Die Mannschaft, die mehr Treffer erzielt, erhält vom Trainer ein Zuspiel zum 2 gegen 2 auf die beiden Stangentore.
- ▶ Trifft kein Spieler aus dem Dribbling in die Torzonen, spielt der Trainer neutral zum 2 gegen 2 ein.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

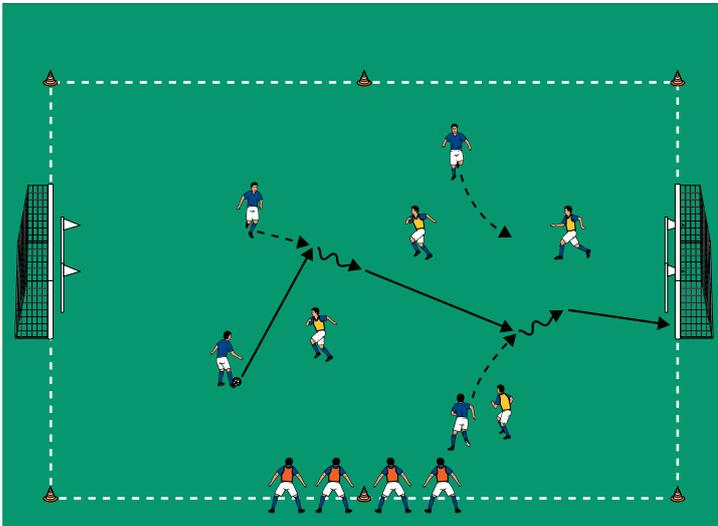
### VARIATIONEN

- ▶ Schwächere Spieler stoppen den Ball vor dem Torschuss
- ▶ Die Hütchen auf Höhe der Mittellinie auf der rechten/linken Seite umdribbeln und mit rechts/links abschließen.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen, die Hütchen auf Höhe der Mittellinie umlaufen und per Volleyschuss aus der Hand auf die Tore abschließen.
- ▶ Der Trainer wirft den Ball zum 2 gegen 2 hoch ins Feld ein.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schwächeren Spielern genügend Zeit zum Torabschluss geben
- ▶ Das 2 gegen 2 erst beginnen, wenn alle Spieler aktionsbereit sind.
- ▶ Gegebenenfalls den schwächeren Spieler zuerst zuspieren.
- ▶ Auf die Bildung gleichstarker Teams achten
- ▶ Eine Torschusszone markieren: Schwächere Spieler schießen von weiter vorne, stärkere Spieler von weiter hinten.
- ▶ Als Angreifer im 2 gegen 2 immer vorwärts und mit Risiko in offener Stellung zum gegnerischen Tor agieren. Jede Möglichkeit zum Torschuss entschlossen nutzen.
- ▶ Die Torhüter können ins Spiel einbezogen werden.

## THEMA: VIELE SCHÜSSE, VIELE TORE



### SCHLUSSTEIL:

### TREFFER-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ In beiden Toren je ein 3 Meter breites Stangentor errichten
- ▶ 3 Mannschaften einteilen
- ▶ 2 Teams stellen sich im Feld auf
- ▶ Die dritte Mannschaft pausiert außerhalb

#### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore sowie die Stangentore.
- ▶ Treffer im Stangentor zählen einfach, außerhalb der Stangentore doppelt.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, bleibt diese in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.
- ▶ Die Mannschaft, die den Gegentreffer kassiert hat, wechselt sofort mit der wartenden Mannschaft Position und Aufgabe.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Wartende Mannschaft als Bandenspieler mit einbeziehen
- ▶ Trainer spielt als Überzahlspieler bei der schwächeren Mannschaft mit und spielt gezielt uneteiligte Spieler an.
- ▶ Stärkere Spieler können gültige Treffer im Stangentor bzw. außerhalb des Stangentores nur per Direktschuss oder Volleyschuss erzielen.
- ▶ Stärkere Spieler können gültige Treffer nur mit dem schwächeren Fuß erzielen.
- ▶ Die Stangentore entfernen und mit Torhütern spielen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer seiner Mannschaft laut mitzählt.
- ▶ Die Stangentore vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten, so dass das Spiel immer sofort fortgesetzt werden kann.
- ▶ Spielfeldgröße gegebenenfalls auf das Können der Spieler anpassen.