



TRAINING ONLINE

THEMA: TORSCHUSS IN DER HALLE

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

KATEGORISIERUNG

ORT: Halle

TRAININGSSCHWERPUNKT: Schießen

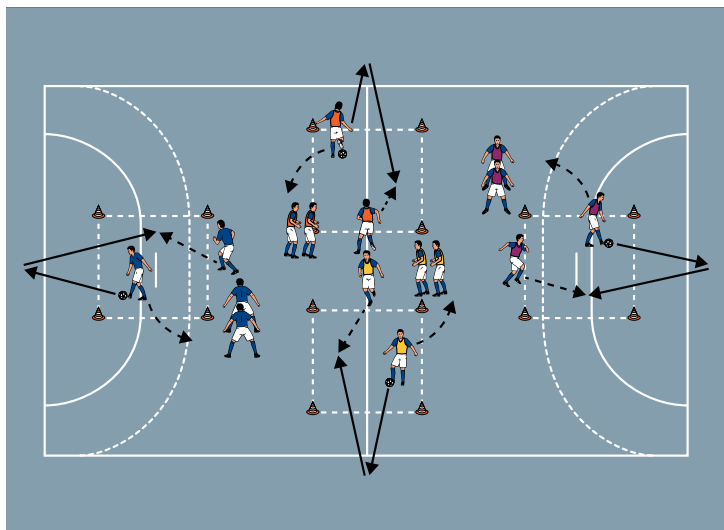
SCHWIERIGKEITSGRAD: Mittel

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

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 2 Tore
- ▶ 12 Bälle
- ▶ 16 Hütchen, 2 Turnmatten
- ▶ 12 Leibchen (3 Farben zu je 4 Leibchen)

THEMA: TORSCHUSS IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

FUSSBALL-SQUASH-RUNDLAUF I

ORGANISATION

- In einem Abstand von 5 Metern vor jeder Hallenwand ein 3 x 3 Meter großes Feld markieren
- 4 Gruppen einteilen und mit je 1 Ball auf die Felder verteilen

ABLAUF

- Der jeweils erste Spieler passt aus dem Feld heraus so gegen die Wand, dass der Ball ins Feld zurückprallt.
- Der jeweils nächste Spieler passt direkt ebenfalls an die Wand usw.
- Die Passgeber stellen sich nach jeder Aktion wieder bei der eigenen Gruppe an.
- Wird nicht innerhalb des Feldes direkt gespielt bzw. prallt der Ball nicht zurück ins Feld, erhält die jeweilige Gruppe 1 Minuspunkt.
- Welche Gruppe hat nach 3 Minuten die wenigsten Minuspunkte?

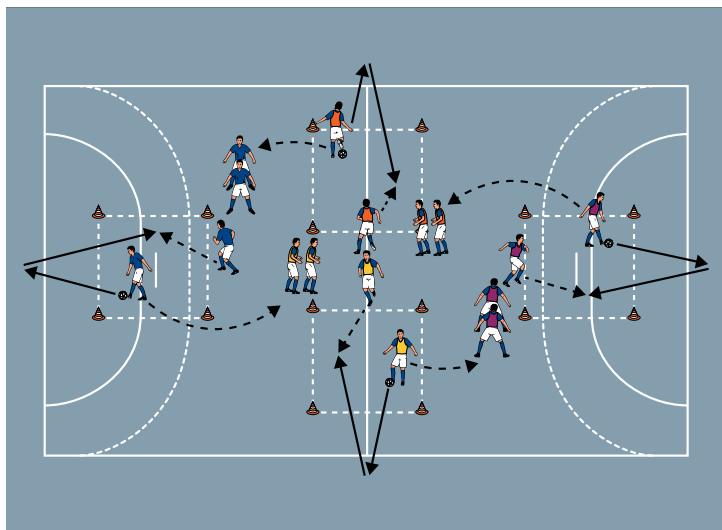
VARIATIONEN

- Sonderaufgaben stellen: Stärkere Spieler dürfen nur im Direktspiel agieren, schwächere Spieler spielen ohne Kontaktbegrenzung oder mit maximal 3 Kontakten.
- 'Könnern' dürfen nur mit dem schwächeren Fuß passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Homogene Gruppen bilden.
- Die Entfernung der Felder zur Hallenwand und die Größe der Felder dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Pass das Spielfeld sofort verlassen, um den nachfolgenden Spieler nicht zu behindern.
- Als Trainer so in der Hallenmitte postieren, dass jedes Spielfeld beobachtet werden kann.
- Bei den Aktionen jeweils hinter den schwächeren Spielern postieren, um verfehlte Zuspiele abfangen zu können.
- Außerdem schwächere Spieler gezielt coachen.

THEMA: TORSCHUSS IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 2:

FUSSBALL-SQUASH-RUNDLAUF II

ORGANISATION

- Den Aufbau weiter verwenden

ABLAUF

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt stellen sich die Spieler nach ihrem Pass bei der im Gegenuhrzeigersinn nächsten Gruppe wieder an.

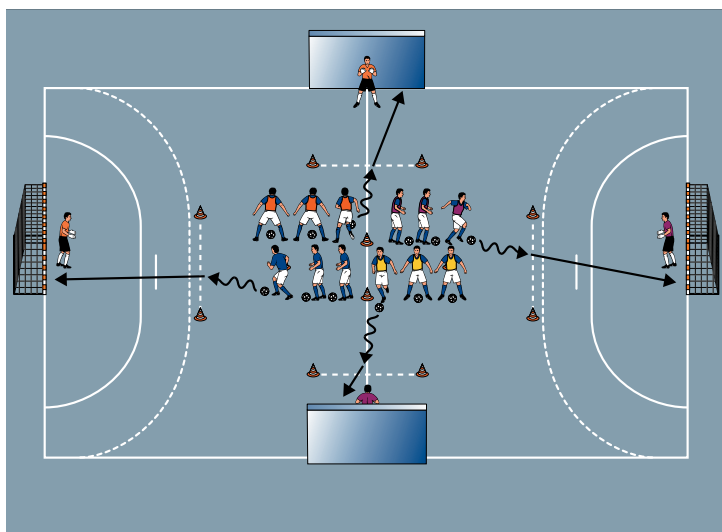
VARIATIONEN

- Sonderaufgaben stellen: Stärkere Spieler dürfen nur im Direktspiel agieren, schwächere Spieler spielen ohne Kontaktbegrenzung oder mit maximal 3 Kontakten.
- 'Könnern' dürfen nur mit dem schwächeren Fuß passen.
- Im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Gruppe wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Entfernung der Felder zur Hallenwand und die Größe der Felder dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Pass das Spielfeld sofort verlassen, um den nachfolgenden Spieler nicht zu behindern.
- Als Trainer so in der Hallenmitte postieren, dass jedes Spielfeld beobachtet werden kann.
- Schwächere Spieler zur jeweils nächsten Gruppe führen und/oder gezielt individuell coachen.

THEMA: TORSCHUSS IN DER HALLE



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS AUS DEM DRIBBLING I

ORGANISATION

- ▶ An 2 gegenüberliegenden Hallenwänden je 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ An den beiden anderen Wänden je 1 Weichbodenmatte mit Torhüter aufstellen
- ▶ In der Hallenmitte vor jedem Tor 1 Starthütchen errichten
- ▶ Zwischen Starthütchen und Tor bzw. Weichbodenmatte jeweils 1 Schussgrenze markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln in Richtung Tor und schießen von der Schusslinie ab.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- ▶ Nach jedem Torschuss rücken die Spieler im Uhrzeigersinn ein Starthütchen weiter.
- ▶ Welcher Spieler erzielt zuerst 10 Treffer?

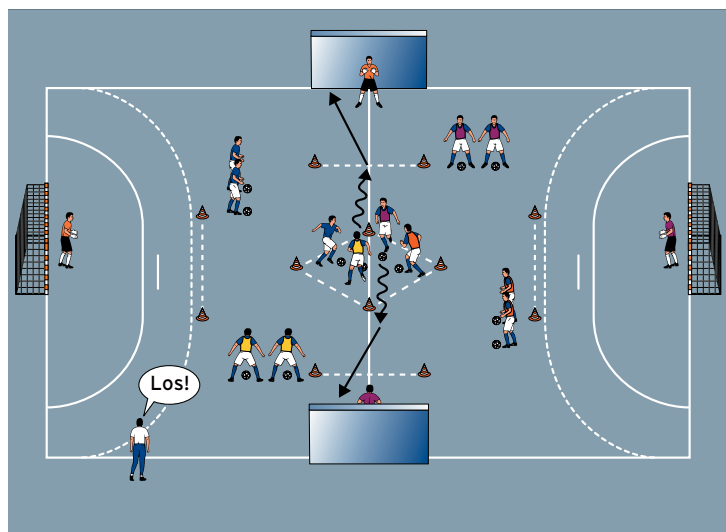
VARIATIONEN

- ▶ Stärkere Spieler müssen innerhalb von 5 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Stärkeren Spielern weitere Zusatzaufgaben stellen: Die Spieler müssen vor dem Schießen ein Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einer korrekt ausgeführten Finte erzielt werden.
- ▶ Mit dem starken Fuß auf die Tore sowie mit dem schwachen auf die Weichbodenmatten schießen.
- ▶ Zur Schusslinie passen und mit dem zweiten Kontakt abschließen.
- ▶ Die Spieler werfen sich aus der Hand hoch vor und schießen nach dem ersten Bodenkontakt volley.
- ▶ Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schwächere Spieler haben beim Schießen so viel Zeit wie sie benötigen. Gegebenenfalls auch das vollständige Stoppen des Balles vor dem Schießen ermöglichen.
- ▶ Gültige Torschüsse sind nur von hinter der Schussgrenze möglich.
- ▶ Die Entfernung der Schusslinie zum Tor so wählen, dass für jeden Spieler erfolgreiche Torschüsse möglich sind.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: TORSCHUSS IN DER HALLE



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS AUS DEM DRIBBLING II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- ▶ Die 4 Starthütchen in der Feldmitte als Dribbelfeld nutzen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln frei im Feld zwischen den Starthütchen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln sie in Richtung Tor und schießen von der Schusslinie auf ein gegnerisches Tor ab.
- ▶ Es dürfen niemals 2 oder mehr Spieler auf das gleiche Tor schießen.
- ▶ Anschließend starten die nächsten Spieler jeder Mannschaft zum Dribbling ins Feld.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

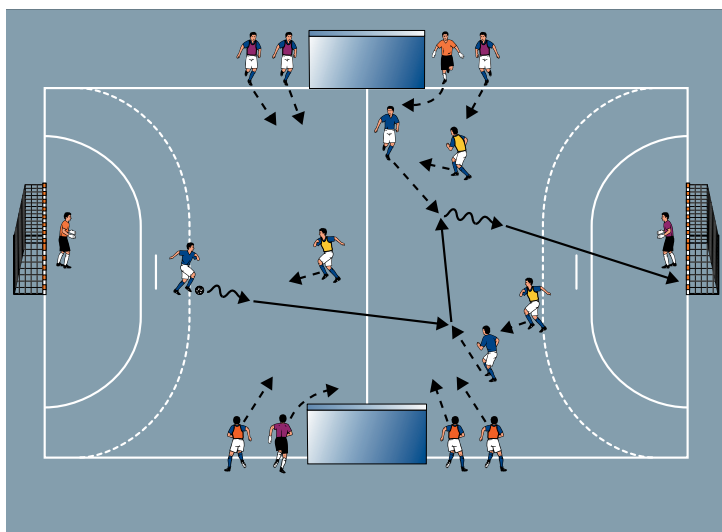
VARIATIONEN

- ▶ Stärkere Spieler müssen innerhalb von 5 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Schwächere Spieler gezielt zu einem Tor lenken.
- ▶ Stärkeren Spielern weitere Zusatzaufgaben stellen: Die Spieler müssen vor dem Schießen ein Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einer korrekt ausgeführten Finte erzielt werden.
- ▶ Nur mit dem schwächeren Fuß schießen.
- ▶ Den Schussfuß per Trainerkommando vorgeben.
- ▶ Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Pausierende Teammitglieder erhalten durch Anfeuern ihrer Mitspieler je 1 Zusatzpunkt für die Mannschaftswertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schwächere Spieler haben beim Schießen so viel Zeit wie sie benötigen. Gegebenenfalls auch das vollständige Stoppen des Balles vor dem Schießen ermöglichen.
- ▶ Gültige Torschüsse sind nur von hinter der Schussgrenze möglich.
- ▶ Nach dem Trainerkommando schnell zu einem freien Tor orientieren und entschlossen abschließen.
- ▶ Das Startsignal zum Torschuss erst dann geben, wenn sich kein Spieler mehr vor einem der Tore befindet.
- ▶ Die Mannschaften zählen die Treffer selbstständig mit: Den Spielstand regelmäßig abfragen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Falls die Anzahl der pausierenden Spieler zu groß ist, gegebenenfalls kleine Zusatzaufgaben stellen.

THEMA: TORSCHUSS IN DER HALLE



SPIEL IM TOR-KREUZ

FUSSBALL-SQUASH-RUNDLAUF II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Starthütchen und die Schusslinien entfernen
- ▶ 4 Mannschaften einteilen

ABLAUF

- ▶ 2 Mannschaften spielen 4 gegen 4 auf die Tore, die anderen Teams pausieren.
- ▶ Nach einem Tor oder einem Schuss ins Toraus startet sofort das Spiel der anderen beiden Mannschaften auf die Weichbodenmatten usw.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten wechseln alle Mannschaften im Uhrzeigersinn ein Tor weiter.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Schwächere Spieler dürfen den Ball ungestört kontrollieren und dürfen erst nach 3 Sekunden angegriffen werden.
- ▶ Treffer eines Spielers mit Handicap zählen doppelt.
- ▶ Der Trainer agiert als 'neutraler' Spieler und lenkt das Spiel, indem er gezielt die schwächeren Spieler anspielt.
- ▶ Die Spiele einzeln werten: Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen aus dem Spiel heraus präzise auf die Tore abschließen.
- ▶ Die Spieler der pausierenden Mannschaften postieren sich seitlich neben dem eigenen Tor.
- ▶ Für den Wechsel der Mannschaften ausreichend Zeit einplanen, sodass schwächere Spieler das Spielfeld in Ruhe verlassen können.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.