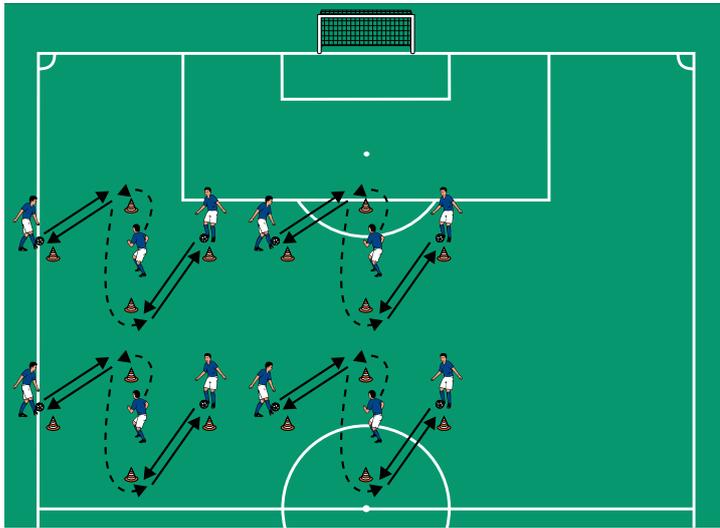


THEMA: HERAUSSPIELEN VON TORCHANCEN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK IN DREIERGRUPPEN

ORGANISATION

- ▶ Für je 3 Spieler eine Raute markieren (siehe Abbildung)
- ▶ 1 Spieler ohne Ball in der Mitte der Raute postieren
- ▶ Die beiden anderen stehen sich mit Ball an den äußeren Hütchen gegenüber

ABLAUF

- ▶ Der mittlere Spieler umläuft die beiden freien Hütchen und lässt die Zuspiele der beiden äußeren Passgeber direkt prallen.
- ▶ Nach 30 Sekunden Belastung die Aufgaben wechseln.

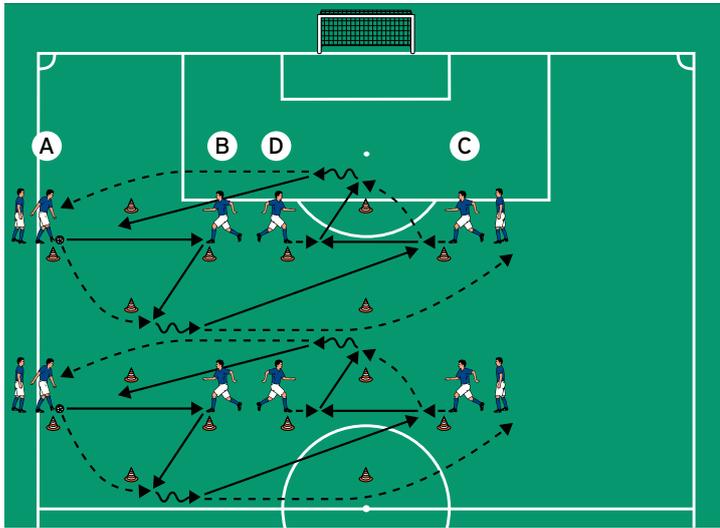
VARIATIONEN

- ▶ Die äußeren Spieler werfen den Ball zu, der zentrale Spieler köpft zurück.
- ▶ Der zentrale Spieler hat den Ball, umdribbelt im Wechsel die freien Hütchen und spielt mit dem rechten/linken Mitspieler einen Doppelpass.
- ▶ Die äußeren Mitspieler müssen nach jedem Pass eine Sprungübung (3 Hocksprünge, Einbeinsprünge) ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Dreiergruppen vor der ersten Zuspielübung 5 Minuten frei einspielen lassen.
- ▶ Dem Zuspiel entgegengehen und mit der Innenseite prallen lassen. Dabei den Fuß im Gelenk fixieren.
- ▶ In den kurzen Belastungsphasen mit hoher Intensität trainieren.
- ▶ Die Torhüter separat aufwärmen.

THEMA: HERAUSSPIELEN VON TORCHANCEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSKOMBINATION IN DER SECHSERGRUPPE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- ▶ Gruppen zu je 6 Spielern bilden und je 2 Rauten zuweisen
- ▶ Jede Gruppe hat 1 Ball
- ▶ Die Positionen B und D mit je 1 Spieler besetzen
- ▶ Die restlichen Spieler gleichmäßig auf den Positionen A und C verteilen

ABLAUF

- ▶ A startet mit einem Zuspiel zu B die Aktion und umläuft anschließend das rechte freie Hütchen.
- ▶ B spielt zurück in den Lauf von A, der auf C weiterleitet.
- ▶ Gleicher Ablauf zwischen C und D.
- ▶ A und C stellen sich anschließend auf der jeweils gegenüberliegenden Seite wieder an.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die inneren Spieler (B und D) austauschen.

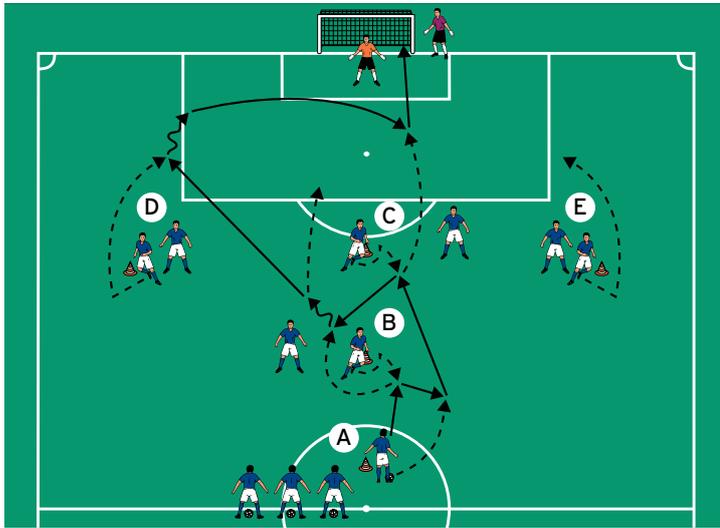
VARIATIONEN

- ▶ Die Übung mit 2 Bällen gleichzeitig ausführen.
- ▶ Die Pass- und Laufrichtung ändern.
- ▶ Mit beiden zentralen Spielern (B und D) einen Doppelpass spielen. Anschließend auf die jeweils andere Seite spielen und die Aktion von dort in entgegengesetzter Richtung starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Zuspielen entgegengehen. Den Ball so früh wie möglich wieder kontrollieren.
- ▶ Die Passdistanzen im Training variieren (hier: kurz–kurz–lang).
- ▶ Vor dem Abspiel Blickkontakt mit dem Passempfänger herstellen.
- ▶ Beidfüßigkeit trainieren.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

THEMA: HERAUSSPIELEN VON TORCHANCEN



HAUPTTEIL 1:

PASSKOMBINATION DURCH DAS ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Starthütchen im Mittelkreis raute-förmig Positionshütchen errichten
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter besetzen
- ▶ Je 1 Spieler ohne Ball an den Positionshütchen postieren
- ▶ Die restlichen Spieler stellen sich mit Ball am Starthütchen auf

ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der auf A in den Lauf zurückprallen lässt.
- ▶ A überspielt B auf C, der auf B zurückprallen lässt.
- ▶ B passt auf den Flügel zu D/E, der vor das Tor flankt.
- ▶ C und der ballferne Außenspieler E/D laufen in den Strafraum und verwerten die Hereingabe. B lauert im Rückraum.
- ▶ Nach dem Torabschluss stellt sich der Flankengeber wieder mit Ball am Starthütchen an. Alle übrigen Spieler rücken auf die jeweils nächste freie Position. E verbleibt als neuer Flankengeber auf seiner Position.

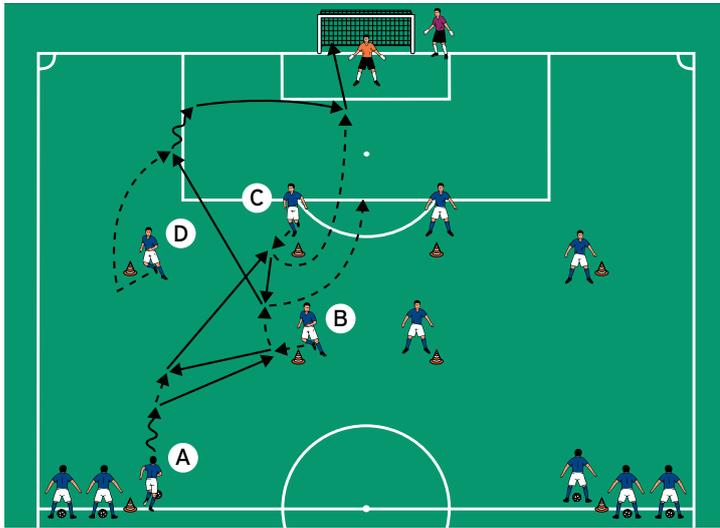
VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele von außen als flachen Rückpass spielen.
- ▶ Die Flankengeber ziehen nach innen, nehmen das Zuspiel von C zum Tor an und mit und schließen selbst ab.
- ▶ A gibt durch Zuruf vor, über welche Seite der Angriff ausgespielt wird.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Wechsel über den rechten/linken Flügel spielen.
- ▶ Möglichst per Direktspiel agieren.
- ▶ Explosiv vom Hütchen lösen und dem Zuspiel entgegenstarten. Dabei auf das richtige Timing achten.
- ▶ Die Flügelspieler sollten erst nach einer Konterbewegung nach vorne starten, um nicht ins Abseits zu laufen.

THEMA: HERAUSSPIELEN VON TORCHANCEN



HAUPTTEIL 2:

PASSKOMBINATION ÜBER DIE FLÜGEL

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte zweimal 3 Positionshütchen mit je 1 Starthütchen errichten (siehe Abbildung)
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter besetzen
- ▶ Den Positionshütchen je 1 Spieler ohne Ball zuweisen
- ▶ Die restlichen Spieler postieren sich mit Ball an den Starthütchen

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und passt anschließend zu C, der auf B zurückprallen lässt.
- ▶ B passt auf den Flügel in den Lauf von D, der auf den einlaufenden C vor das Tor flankt. B postiert sich im Rückraum.
- ▶ Nach dem Torabschluss rücken alle Spieler eine Position weiter.
- ▶ Der Flankengeber stellt sich mit Ball am Starthütchen an.

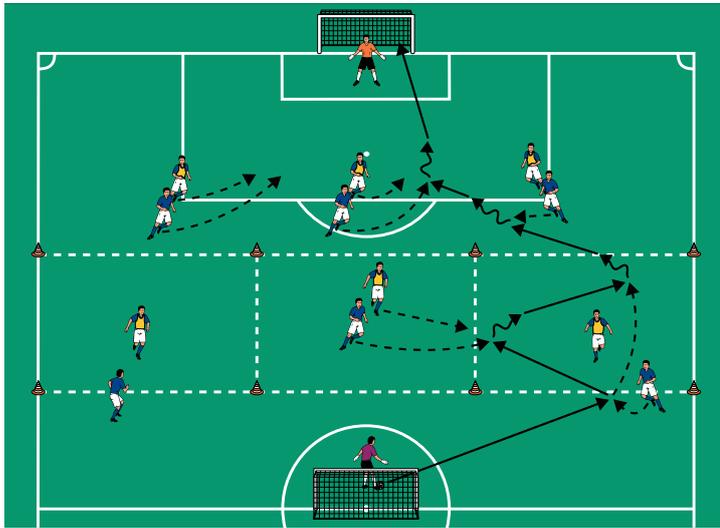
VARIATIONEN

- ▶ C kontrolliert das Zuspiel von A und passt selbst nach außen zu D.
- ▶ A passt aus dem Dribbling zu D und hinterläuft diesen. D lässt auf B prallen. B passt zu C, der in den Lauf von A auf den Flügel passt. A flankt auf die einlaufenden Spieler vor das Tor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passkombinationen im Wechsel über rechts/links durchführen.
- ▶ Bewusst auf Gegenspieler verzichten, um die Abläufe einzustudieren. Erst wenn diese sicher ablaufen, die Übungen mit leichtem Gegnerdruck durchführen.
- ▶ Auf das richtige Timing beim Einlaufen in den Strafraum achten. Explosiv in die Flanke starten.

THEMA: HERAUSSPIELEN VON TORCHANCEN



SCHLUSSTEIL:

ZONENSPIEL

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte eine Abwehr-, Mittel- und Angriffszone errichten
- ▶ Die Mittelzone quer in 3 weitere Zonen unterteilen
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und im 3-3-System aufstellen
- ▶ Der zentrale Defensivspieler der Ballbesitzer postiert sich in der Mittelzone

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf 2 Tore.
- ▶ Der Torhüter von Blau rollt auf einen Verteidiger ab.
- ▶ Dieser passt auf seinen Mitspieler in einer der Mittelzonen und rückt in die entsprechende Zone nach.
- ▶ 2 gegen 1 in der jeweiligen Mittelzone.
- ▶ Nach dem Zuspiel auf einen Angreifer spielen diese im 3 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- ▶ Bei Ballverlust kontert Gelb frei auf das andere Tor.
- ▶ Ist der Ball im Aus, erfolgt der nächste Spielaufbau vom Torhüter der Ballbesitzer.
- ▶ Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Tore erzielt?

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer können aus dem Abwehrbereich direkt angespielt werden.
- ▶ Die Anzahl der erlaubten Ballkontakte in der Mittelzone begrenzen.
- ▶ Zum Schluss freies Spiel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Mittelzonen möglichst schnell und zielstrebig überspielen.
- ▶ Die Abwehrspieler müssen sich in den Angriff einschalten.
- ▶ Die Torhüter müssen die Angriffe stets über die Verteidiger einleiten.