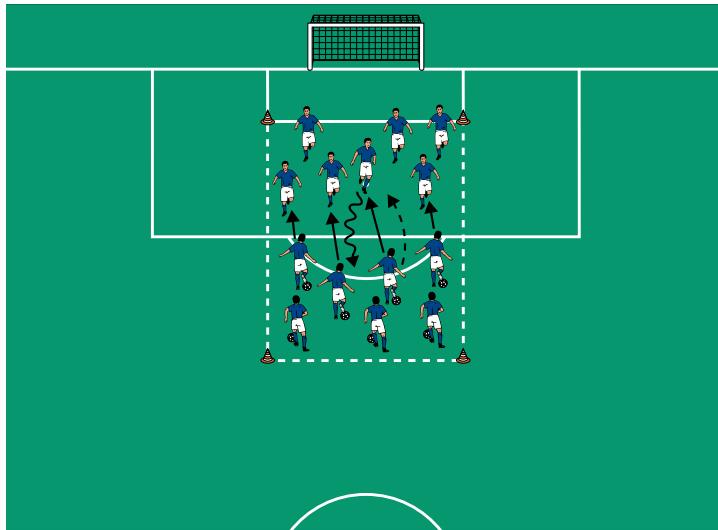


THEMA: TORSCHUSS AUS ALLEN LAGEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN MIT FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Zwei 20 x 10 Meter große Felder aufbauen
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen und jeweils unterschiedlichen Feldern zuweisen
- ▶ Jedes Spielerpaar hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen zu ihren Mitspielern im jeweils anderen Feld und tauschen anschließend mit diesen die Felder.
- ▶ Danach passen die Ballbesitzer erneut zum Mitspieler im anderen Feld usw.

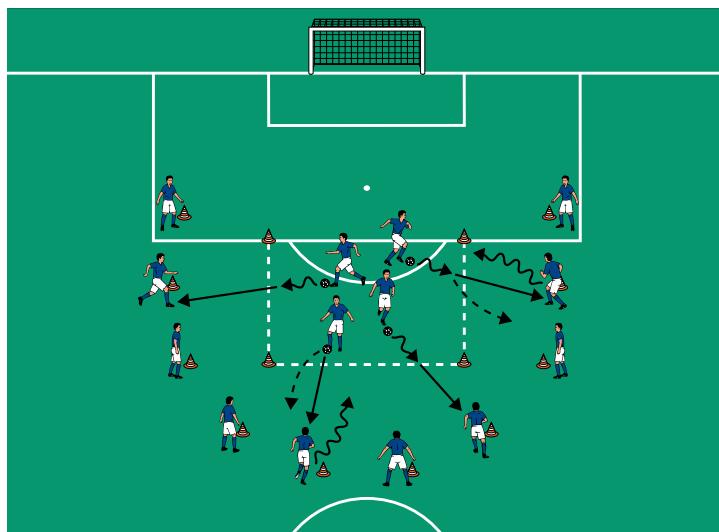
VARIATIONEN

- ▶ 2 Teams einteilen: Die Spieler einer Mannschaft passen sich mit 2 Bällen zu, die Spieler des jeweils anderen Teams werfen sich mit 2 Bällen zu.
- ▶ 1 Mannschaft passt oder wirft sich in den eigenen Reihen zu, die Spieler des jeweils anderen Teams dribbeln frei im Feld umher.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen fordern.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.

THEMA: TORSCHUSS AUS ALLEN LAGEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN UND DRIBBELN MIT POSITIONSWECHSEL

ORGANISATION

- Das Feld außerhalb des Strafraums aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Um das Feld herum kreisförmig 10 Positions-hütchen aufstellen
- 4 Spieler mit je 1 Ball im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler an den Hütchen verteilen

ABLAUF

- Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher und suchen sich einen Außenspieler.
- Sie passen zum Außenspieler und tauschen mit diesem die Positionen und Aufgaben.
- Die neuen Ballbesitzer dribbeln ins Feld, suchen sich ebenfalls einen freien Außenspieler usw.

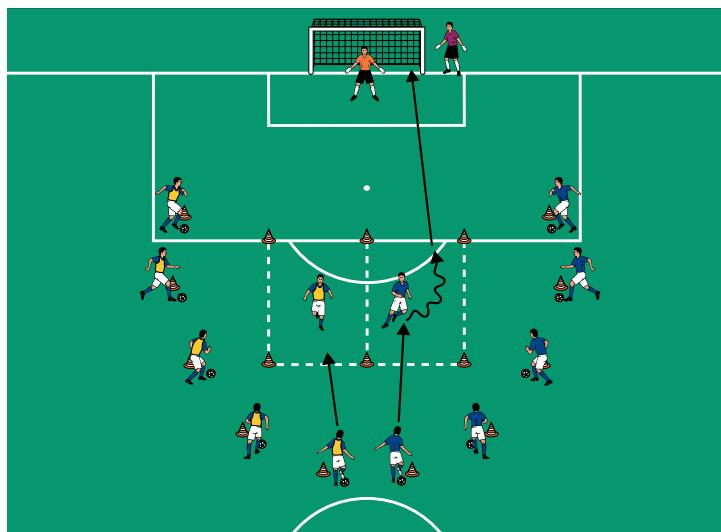
VARIATIONEN

- Die Spieler im Feld dribbeln zu den Außenspielern und übergeben dort die Bälle.
- Alle Spieler dribbeln frei im Feld umher. Auf ein Trainerkommando umdribbeln sie eines der Wendehütchen und kehren ins Feld zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Außenspieler warten aufmerksam auf ein Zuspiel.
- Blickkontakt vor den Zuspielen fordern.
- Mit Tempo ins Feld dribbeln.

THEMA: TORSCHUSS AUS ALLEN LAGEN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-WETTBEWERB: ZUSPIEL, DRIBBLING, TOR- SCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Das Feld in der Mitte längs in 2 Zonen unterteilen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils einer Seite zuweisen
- ▶ Die Spieler in den Feldern sowie an den Hütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an den Positions hütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Im Wechsel von rechts/links spielen: Die jeweils ersten Passgeber spielen in die Felder.
- ▶ Die Passempfänger nehmen an und mit, drehen zum Tor auf und schließen aus der Zone auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend rücken die Anspieler ins Feld, erhalten das jeweils nächste Zuspiel von der nächsten Position usw.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

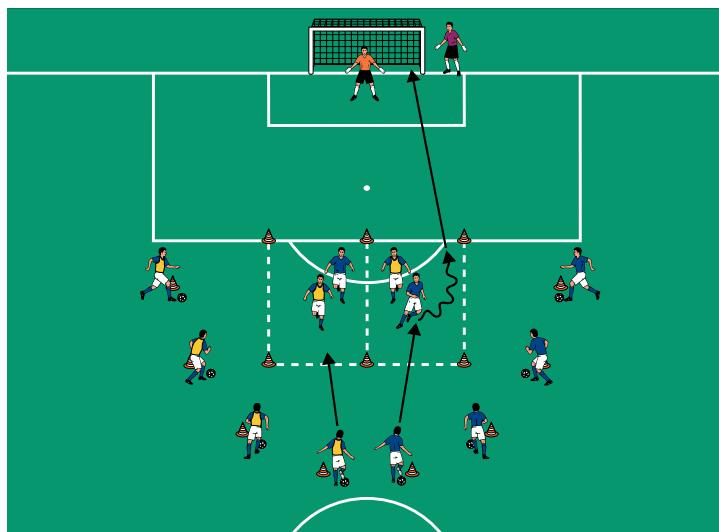
VARIATIONEN

- ▶ Die Positions hütchen durchnummernieren und per Trainerkommando vorgeben, von welchem Hütchen gepasst werden soll.
- ▶ Alle Spieler dribbeln im Feld umher, umdribbeln auf ein Trainerkommando nacheinander ein Hütchen und schließen abwechselnd auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Von beiden Seiten gleichzeitig passen. Nur der Spieler, der zuerst auf das Tor abschließt kann einen gültigen Treffer erzielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel aufnehmen und den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Passempfänger fordern.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt sofort zum Tor aufdrehen.
- ▶ Nach einer kurzen Temposteigerung sofort zielsstrebig abschließen.

THEMA: TORSCHUSS AUS ALLEN LAGEN



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-WETTBEWERB: ZUSPIEL, 1 GEGEN 1, TOR- SCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Jedes Team stellt 1 Verteidiger, der sich jeweils in der gegnerischen Zone aufstellt

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Passemppfänger, im 1 gegen 1 in den Strafraum zu dribbeln und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

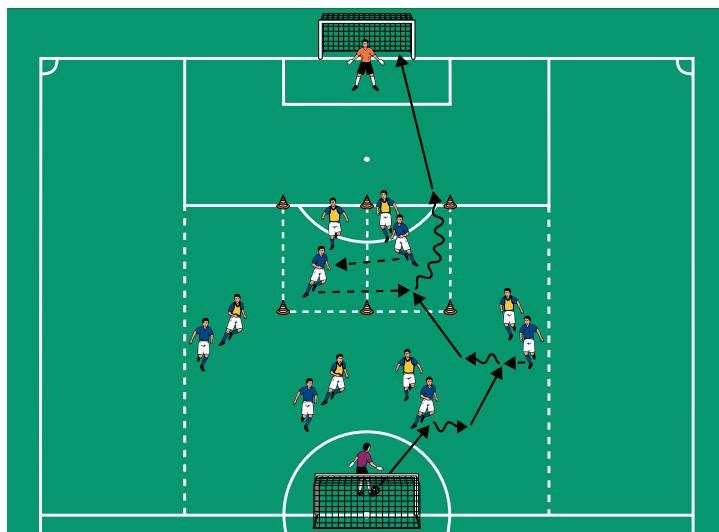
VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger dürfen erst mit der Ballannahme der Passemppfänger in die Zonen starten.
- ▶ Von beiden Seiten gleichzeitig spielen: Der Passempfänger, der zuerst in den Strafraum dribbelt, darf auf das Tor mit Torhüter abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler in den Zonen sollen den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt und einer Auftaktbewegung aktiv entgegenstarten.
- ▶ Das 1 gegen 1 mit höchstmöglichen Tempo suchen und bestreiten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Vor dem Wettbewerb einen Einsatz für das Verliererteam vereinbaren.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: TORSCHUSS AUS ALLEN LAGEN



SCHLUSSTEIL: ZIELFELD-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Die beiden Zonen beibehalten
- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie ein 50 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger in den Zonen aufstellen

ABLAUF

- ▶ 4 plus 2 gegen 4 plus 2 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Angreifer versuchen, einen Mitspieler in einer der Zonen anzuspielen, der im 1 gegen 1 in den Strafraum dribbelt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das Tor auf der Mittellinie.
- ▶ Nach einiger Zeit das Angriffsrecht tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zonen zusammenlegen, so dass ein 2 gegen 2 entsteht.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die beiden Zonenspieler den Zuspielen aus der Tiefe jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Dabei dürfen die beiden Angreifer auch die Felder wechseln.
- ▶ Entschlossen ins 1 gegen 1 gehen und zielstrebig abschließen!