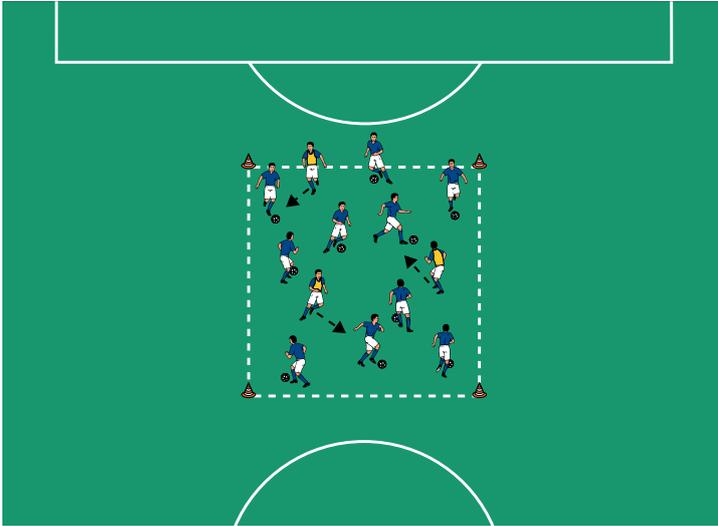


THEMA: 'ZUG' ZUM TOR



AUFWÄRMEN 1:

SPITZEL-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ 3 'Jäger' bestimmen
- ▶ Alle übrigen Spieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Die 'Jäger' versuchen, die Bälle der Dribbler aus dem Feld zu 'spitzeln'.
- ▶ Welcher Spieler verliert seinen Ball zuletzt?

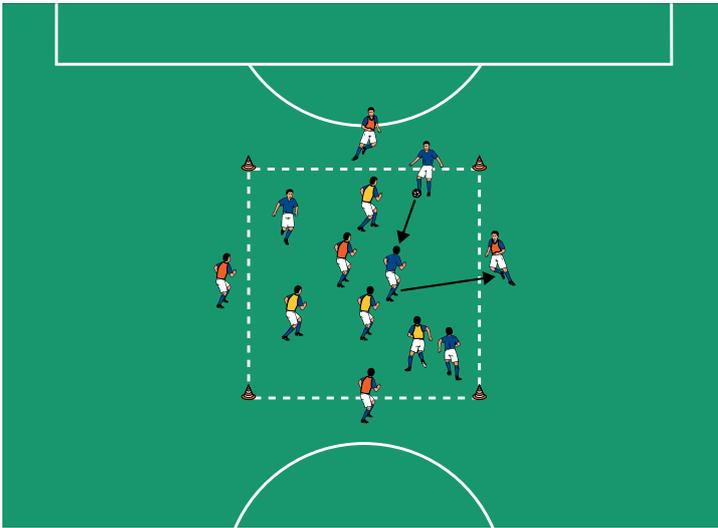
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler ohne Ball bleiben im Feld stehen und warten, bis alle Bälle verspielt sind.
- ▶ Die Spieler, die ihren Ball verloren haben, holen diesen zurück und dürfen sofort wieder mitspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ziel der 'Jäger' ist es, in kürzester Zeit möglichst alle Bälle aus dem Feld zu spielen.
- ▶ Entsprechend gilt es für die Ballbesitzer, den Ball eng am Fuß zu führen und mit dem Körper abzusichern.
- ▶ Die Spieler, die ihren Ball verloren haben, holen ihn zurück und warten außerhalb.
- ▶ Die Größe des Feldes dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: 'ZUG' ZUM TOR



AUFWÄRMEN 2:

BALLHALTEN IM QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen
- ▶ 3 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld postieren
- ▶ Die Spieler des dritten Teams stellen sich an den Linien des Feldes auf

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Feldlinien agieren gemeinsam mit dem Neutralen als Anspieler.
- ▶ 4 gegen 4 im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Neutrals jederzeit einbeziehen.
- ▶ Gelingt es den Ballbesitzern, 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so erhalten sie 1 Punkt.

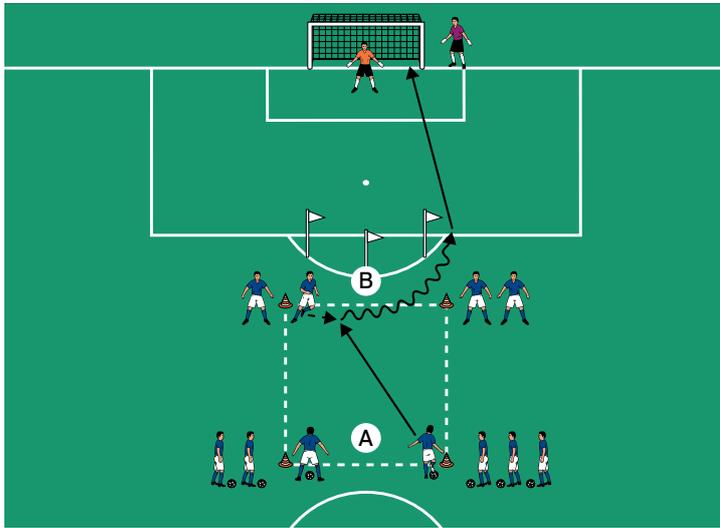
VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler dürfen nur direkt zurückspielen.
- ▶ Der angespielte Außenspieler dribbelt ins Feld und tauscht mit dem Passgeber die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Passspiel einfordern.
- ▶ Die Außenspieler sollen sich seitlich auf den Linien anbieten.
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: 'ZUG' ZUM TOR



HAUPTTEIL 1:

TEMPODRIBBLING ZUM STRAFRAUM UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Das Feld weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ An der Strafraumgrenze 3 Stangen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt diagonal zu B, der um die Stangen mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Anschließend von der jeweils anderen Seite starten usw.
- ▶ Nach jeder Aktion im Uhrzeigersinn eine Positioniterrücken.

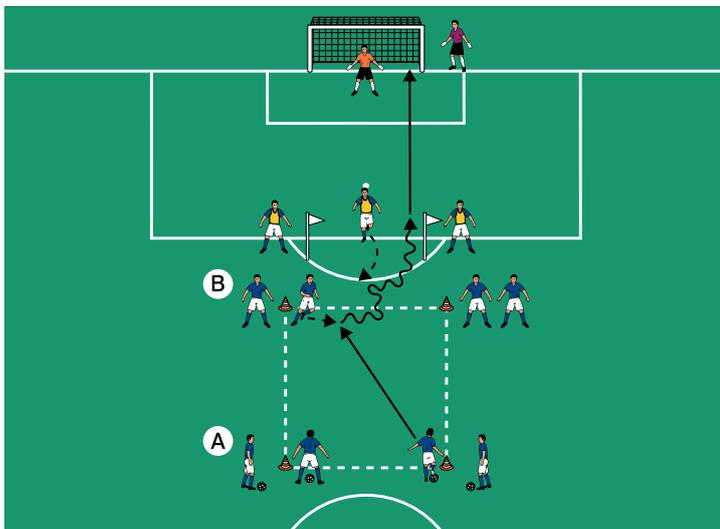
VARIATIONEN

- ▶ B und D dribbeln zunächst auf die zentrale Stange zu, führen eine frei wählbare Finte aus und dribbeln dann an einer Seite der Stangen vorbei.
- ▶ Die Spieler bei B müssen den Torhüter im Alleingang ausspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die Bewegung in Richtung Tor an- und mitnehmen.
- ▶ Zielstrebig abschließen.

THEMA: 'ZUG' ZUM TOR



HAUPTTEIL 2:

TEMPODRIBBLING ZUM STRAFRAUM UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die zentrale Stange abbauen
- ▶ Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Passempfänger, einen Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen und in den Strafraum zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so schließen sie sofort auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend startet die jeweils nächste Aktion von der anderen Seite usw.

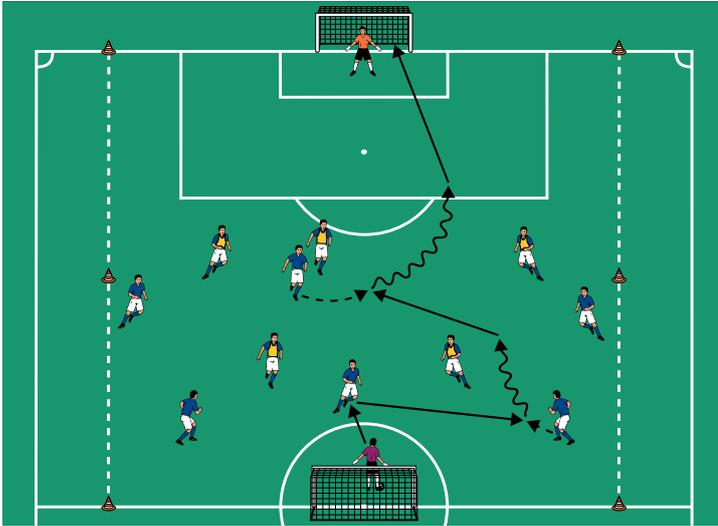
VARIATIONEN

- ▶ Der Verteidiger darf auch im Strafraum verteidigen.
- ▶ Ein ballferner Angreifer rückt zum 2 gegen 1 in den Strafraum nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger starten aus dem Strafraum heraus.
- ▶ Sie dürfen zunächst nur außerhalb des Strafraums verteidigen.
- ▶ Das 1 gegen 1 mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: 'ZUG' ZUM TOR



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSS NACH ZUSPIEL IN DIE TIEFE

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ 1 Team mit 6 sowie 1 Team mit 5 Spielern einteilen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer der Überzahlmannschaft können nur nach einem Dribbling in den Strafraum erzielt werden.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Mit einem Neutralen spielen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ziel der Überzahlmannschaft ist es, einen der eigenen Stürmer anzuspielen, die mit höchstem Tempo zum Gegner-Tor an- und mitnehmen.
- ▶ Dabei die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern, um die 1-gegen-1-Situationen an der Strafraumgrenze gezielt herausspielen zu können.
- ▶ Zielstrebig abschließen!