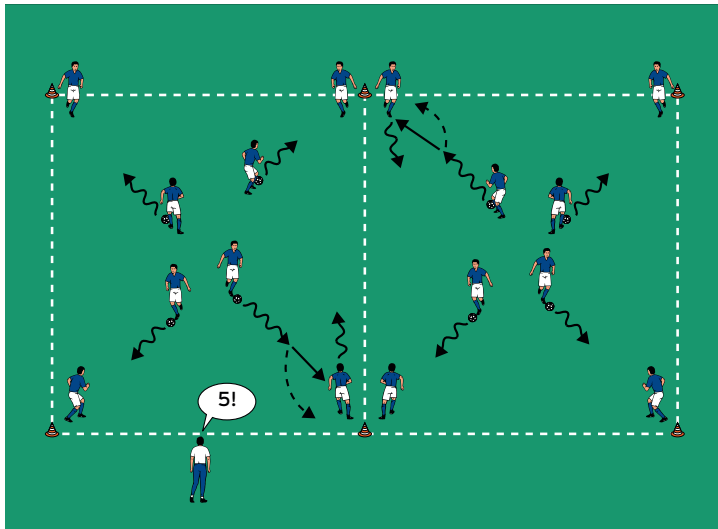


THEMA: ZWEIKÄMPFE IN TORNÄHE



AUFWÄRMEN 1:

KONTAKTVORGABE

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Je 4 Spieler an den Eckhütchen sowie in den Feldern postieren
- ▶ Die Spieler in den Feldern haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die Spieler im Feld müssen mit den vorgegebenen Kontakten zu einem Außenspieler passen.
- ▶ Anschließend tauschen die Passgeber dann mit den Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

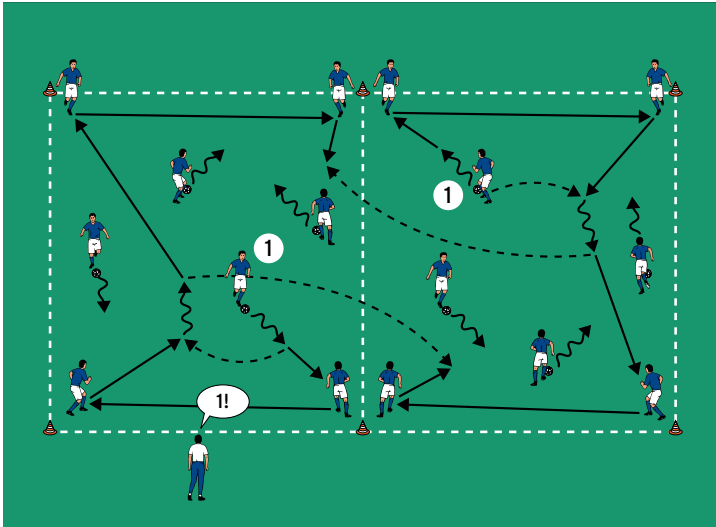
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Spieler, die die Aktion nicht mit der vorgegebenen Anzahl an Ballkontakten abschließen können, erhalten 1 Minuspunkt. Welcher Spieler hat zum Schluss die wenigsten Minuspunkte?
- ▶ Ohne Positionswechsel spielen: Die Außenspieler lassen die Zuspiele direkt prallen.
- ▶ Die Passgeber dürfen nicht zweimal nacheinander zum gleichen Außenspieler passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer stets realistische Kontaktvorgaben aufrufen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler ständig in Bewegung sind und der Ball nie zur Ruhe kommt.
- ▶ Die Pässe zu den Außenspielern können auch über eine größere Distanz erfolgen.
- ▶ Die Außenspieler sollen jederzeit anspielbereit auf den Vorfüßen agieren.

THEMA: ZWEIKÄMPFE IN TORNÄHE



AUFWÄRMEN 2:

KOMPLEXER NUMMERSPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler im Feld jeweils durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld dribbeln frei umher.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Spieler passt zu einem Außenspieler, der zu einem anderen Außenspieler weiterleitet.
- ▶ Dieser passt erneut zum Passgeber im Feld, der zu einem dritten Außenspieler spielt und ins jeweils andere Feld sprintet.
- ▶ Der dritte Außenspieler passt zum letzten Außenspieler, der abschließend zum Spieler spielt, der aus dem anderen Feld kommt usw.

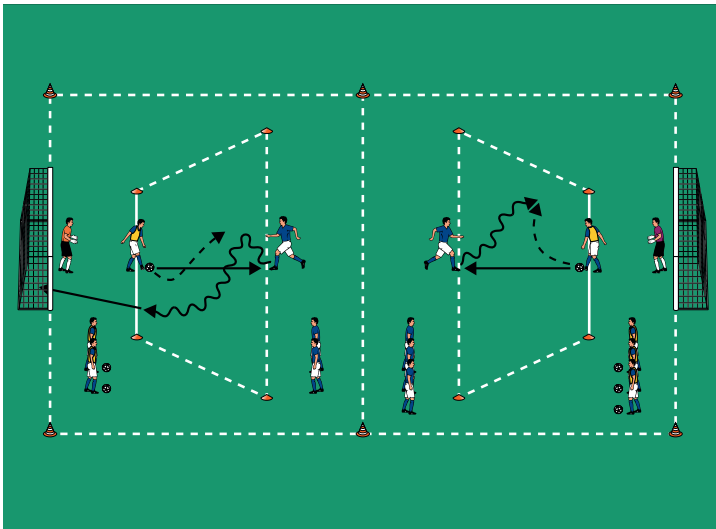
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst das andere Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Der Passgeber im Feld muss nach dem Trainerkommando jeweils mit maximal 3 Kontakten zu den Außenspielern passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler im Feld alle dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Der Sprint ins andere Feld sollte mit höchstmöglichem Tempo erfolgen.
- ▶ Die Außenspieler nach jeweils 3 Minuten wechseln.

THEMA: ZWEIKÄMPFE IN TORNÄHE



HAUPTTEIL 1:

ZWEIKAMPFZONE I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ In jedem Feld eine Zone markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen und jeweils in den Zonen postieren
- ▶ Die Verteidiger haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Verteidiger passen flach zu den Angreifern und rücken ins Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen jeweils, im 1 gegen 1 gegen die Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

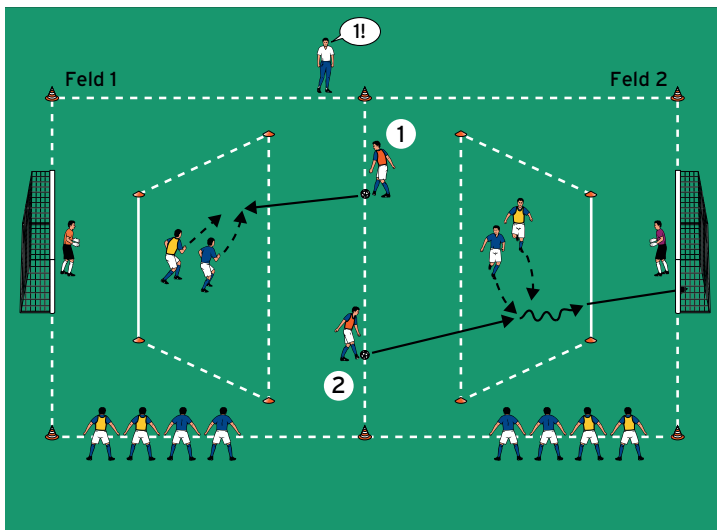
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen nach vorne aus der Zone herausdribbeln, um auf das Tor mit Torhüter abzuschließen zu können.
- ▶ Der Angreifer kann auch über die seitlichen Hütchenlinien dribbeln und aus spitzem Winkel den Torschuss suchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zweikämpfe finden in Tornähe statt.
- ▶ Der Verteidiger muss schnellstmöglich versuchen, den Abstand zum Angreifer zu verringern, ohne dabei mit einer Finte ausgespielt zu werden.
- ▶ Als Trainer die Aufgaben möglichst positionsspezifisch verteilen.

THEMA: ZWEIKÄMPFE IN TORNÄHE



HAUPTTEIL 2:

ZWEIKAMPFZONE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Anspieler benennen und diese durchnummerieren
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Anspieler haben die Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Anspieler passt zum Angreifer in Feld 1.
- ▶ Der jeweils andere Anspieler spielt in Feld 2 ein.
- ▶ Die Angreifer nehmen mit dem Rücken zum Tor an und mit und versuchen, im 1 gegen 1 auf das jeweilige Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kann er zum Anspieler passen.

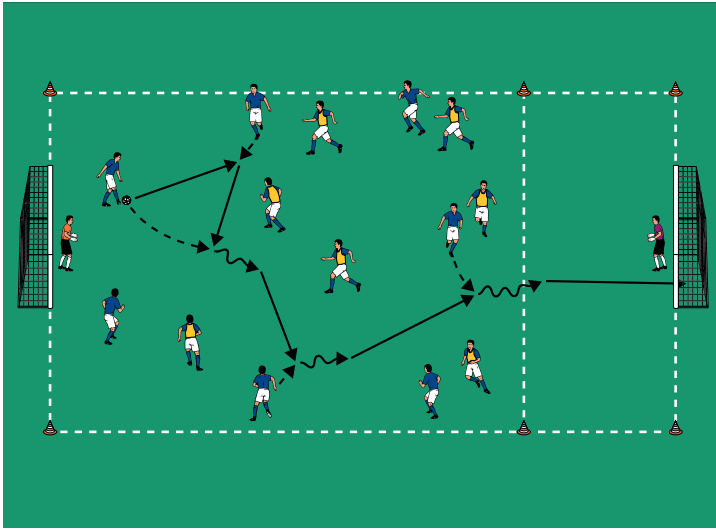
VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern und zum Anspieler zu passen, so erhalten sie 2 Punkte.
- ▶ Der Angreifer, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 2 Punkte.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen zunächst aus der Zone dribbeln, um auf das Tor mit Torhüter abschließen zu können.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Vergleich zur vorangegangenen Spielform erfolgt das 1 gegen 1 nun für den Angreifer mit dem Rücken zum Tor.
- ▶ Da das Zuspiel aber aus einer eher seitlichen Position erfolgt, kann er sich mit einer geschickten Ballkontrolle möglichst sofort zum Tor aufdrehen, so dass er schnell abschließen kann.
- ▶ Die Aktionen sollten nach jeweils 10 Sekunden abgeschlossen sein.
- ▶ Brauchen die Ballbesitzer zu lange, die Aktionen als Trainer gegebenenfalls abbrechen.

THEMA: ZWEIKÄMPFE IN TORNÄHE



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSS-ZONE

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Vor einem Tor eine Torschuss-Zone markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer der Angreifer dürfen nur aus der Torschuss-Zone erzielt werden.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten die Seiten und Aufgaben tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen in die Endzone dribbeln, um auf das Tor mit Torhüter abschließen zu dürfen.
- ▶ Treffer der Angreifer zählen doppelt.
- ▶ Die Zone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Schlussteil sollen Anreize geschaffen werden, auch im Abschlussspiel möglichst viele Zweikämpfe zu führen.
- ▶ Da die Angreifer zunächst in die Torschusszone kombinieren müssen, müssen die Spieler zwangsläufig Zweikämpfe in Tornähe suchen.