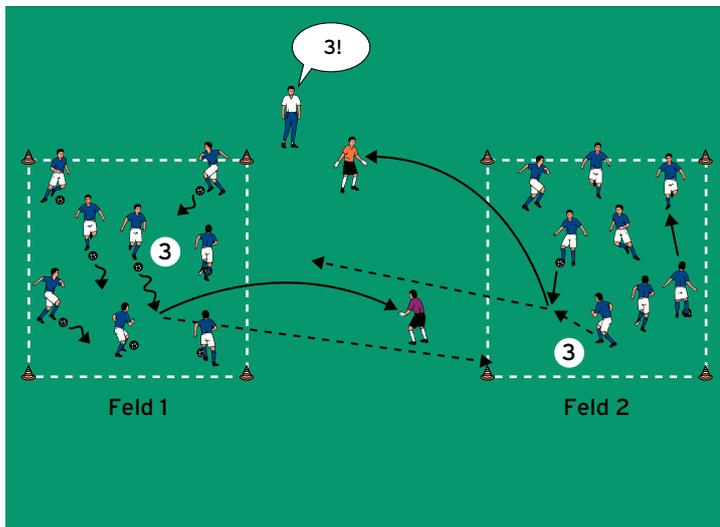


THEMA: STATIONSTRAINING TORSCHUSS



AUFWÄRMEN 1:

KOMPLEXER FELDERWECHSEL I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Pro Gruppe 1 Torhüter bestimmen und zwischen den Feldern aufstellen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in Feld 1 dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Die Spieler in Feld 2 passen sich mit 2 Bällen in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler spielen einen Flugball zum Torhüter im Zwischenraum und wechseln anschließend ins jeweils andere Feld.

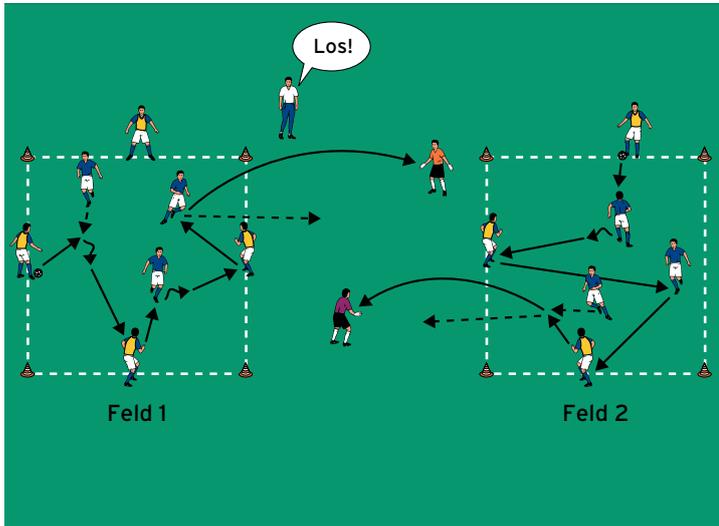
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler in Feld 1 müssen verschiedene Dribbelaufgaben absolvieren (z. B. nur mit rechts/links, Finten ausführen usw.).
- ▶ Die Spieler in Feld 2 dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Torhüter ist nur für ein Feld zuständig.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler erhalten den Ball jeweils vom Torhüter zurück und dribbeln ins jeweils andere Feld.
- ▶ In Feld 2 müssen die aufgerufenen Spieler sofort auf sich aufmerksam machen, damit sie schnellstmöglich das Zuspiel zum Flugball erhalten.

THEMA: STATIONSTRAINING TORSCHUSS



AUFWÄRMEN 2:

KOMPLEXER FELDERWECHSEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Jede Gruppe noch einmal unterteilen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Spieler abwechselnd von außen nach innen usw.
- ▶ Der Empfänger des fünften Passes spielt einen Flugball zum Torhüter und startet mit einem Steigerungslauf ins andere Feld.
- ▶ Der Torhüter wirft zu einem Außenspieler ins Feld zurück.

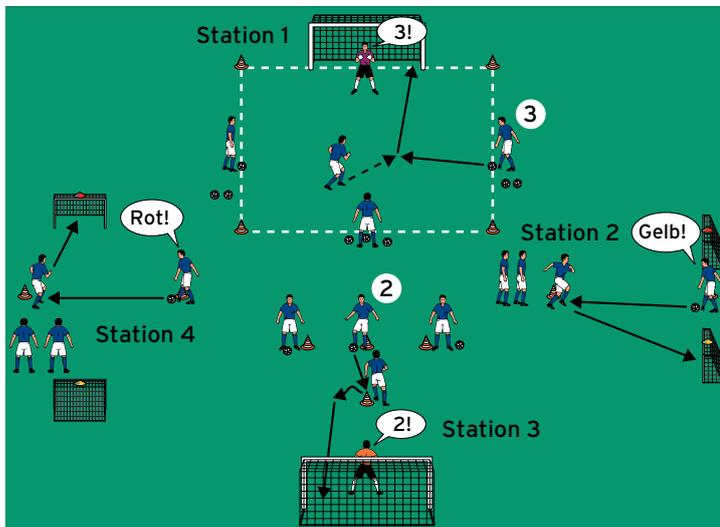
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich mit genau 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).
- ▶ Die Zahl der erforderlichen Zuspiele variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Außenspieler wechseln.
- ▶ Jeder Spieler darf in jedem Durchgang nur einmal angespielt werden.
- ▶ Durch den Steigerungslauf ins andere Feld wird die Intensität des Aufwärmens gesteigert.

THEMA: STATIONSTRAINING TORSCHUSS



HAUPTTEIL 1:

TORABSCHLUSS-STATIONEN I

ORGANISATION

- ▶ 4 Stationen errichten
- ▶ Station 1: 1 Tor aufstellen und 1 Feld markieren
- ▶ Stationen 2 und 4: Je 2 Minitorre farblich markieren und Positionshütchen aufstellen
- ▶ Station 3: 1 Tor und Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Torhüter bestimmen und in den Toren postieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Stationen zuweisen

ABLAUF STATIONEN 1 UND 3

- ▶ Die Torhüter rufen jeweils 1 Zahl auf und starten so die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Anspieler passen zu den Spielern in den Feldern, die mit genau 2 Kontakten abschließen müssen (annehmen, schießen).
- ▶ Nach 3 Torschüssen die Torschützen wechseln.

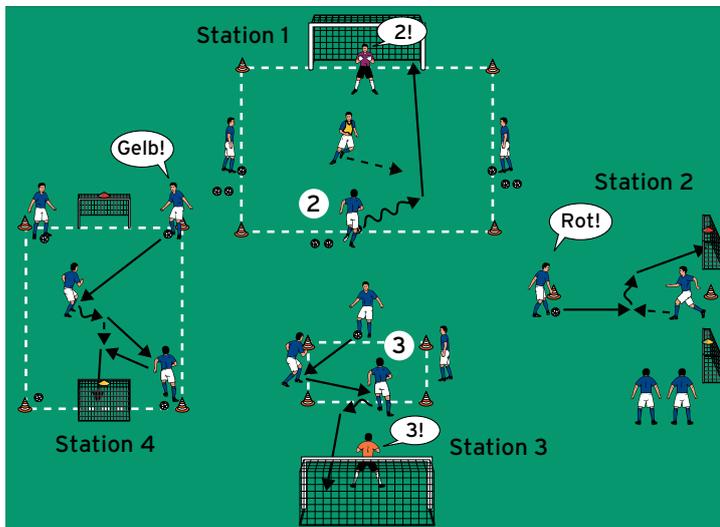
ABLAUF STATIONEN 2 UND 4

- ▶ Die Anspieler geben eine Farbe vor und starten so die Aktion.
- ▶ Die Spieler müssen nach dem Zuspiel ins aufgerufene Minitor schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Minitorre mit Hütchen oder Leibchen farblich kennzeichnen.
- ▶ Die Zuspiele sollen an allen Stationen flach erfolgen.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten rücken alle Spieler eine Station weiter.

THEMA: STATIONSTRAINING TORSCHUSS



HAUPTTEIL 2:

TORABSCHLUSS-STATIONEN II

ORGANISATION

- ▶ Grundaufbau wie zuvor
- ▶ Die Stationen 1 und 4 unverändert beibehalten
- ▶ Bei den Stationen 2 und 3 jeweils ein Feld markieren

ABLAUF STATION 1

- ▶ Der Torhüter ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Spieler dribbelt ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

ABLAUF STATION 2

- ▶ Der erste Anspieler ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion.
- ▶ Der Spieler im Feld muss nach einem Doppelpass mit einem der Anspieler auf das aufgerufene Mini-Tor abschließen.

ABLAUF STATION 3

- ▶ Der Torhüter ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Spieler muss nach einem Zuspiel auf das Tor mit Torhüter abschließen.

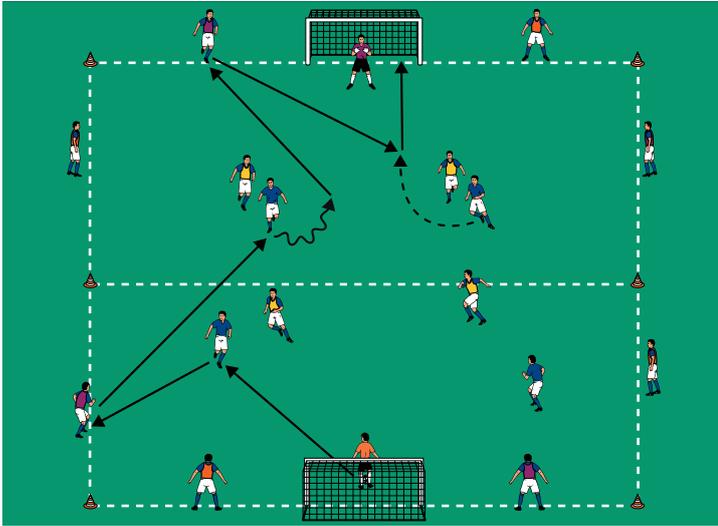
ABLAUF STATION 4

- ▶ Der Anspieler gibt per Zuruf das Tor vor, auf das der Spieler nach Zuspiel mit dem Rücken zum Tor abschließen muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei Station 1 den Verteidiger nach jeweils 3 Aktionen wechseln.
- ▶ Die Auftaktaktion bei Station 2 erfolgt im Uhrzeigersinn.
- ▶ Den Torschützen nach jeweils 3 Abschlüssen wechseln.
- ▶ Bei Station 3 wechseln die Spieler nach jeder Aktion die Positionen.
- ▶ Den Anspieler bei Station 4 nach jeweils 6 Aktionen wechseln.
- ▶ Die Stationen erneut nach jeweils 5 Minuten wechseln.

THEMA: STATIONSTRAINING TORSCHUSS



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSS-FLIPPER

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ 2 Teams im Feld postieren
- ▶ Die Spieler der pausierenden Teams postieren sich an den Linien des Feldes und übernehmen die Anspieler-Aufgabe

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer können die Anspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Die Anspieler dürfen jedoch nur im Direktspiel agieren.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer nach einem Anspieler-Zuspiel zählen doppelt.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils nur die Anspieler in der gegnerischen Hälfte einbeziehen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nachdem der Torschuss im Hauptteil im Stations-training verbessert wurde, rückt er nun in einer Spielform in den Mittelpunkt.
- ▶ Durch die hohe Überzahlsituation im Zusammenspiel mit den Anspielern sind viele Torschüsse garantiert.