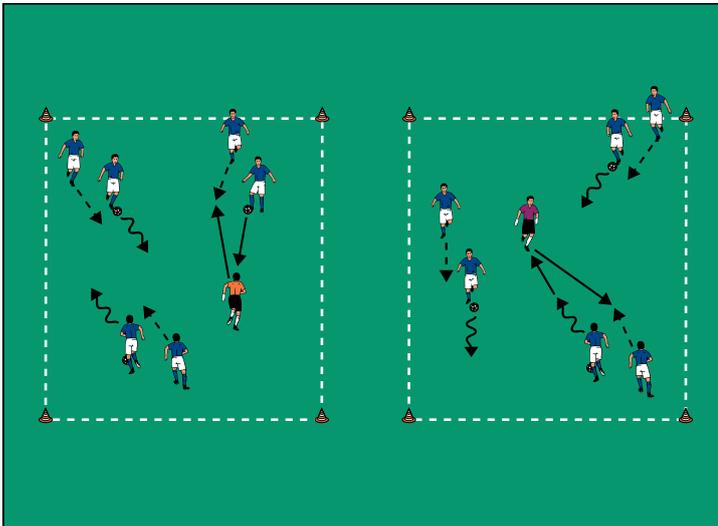


THEMA: VERSCHIEDENE TORABSCHLÜSSE UNTER GEGNERDRUCK



AUFWÄRMEN 1:

SCHATTEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ Feste Spielerpaare bilden
- ▶ Die Paare und jeweils 1 Torhüter auf die Felder verteilen
- ▶ Jedes Paar hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Paare und der Torhüter dribbeln und laufen frei im Feld umher.
- ▶ Die Läufer müssen den Ballbesitzern dabei jeweils folgen.
- ▶ Der Torhüter bietet sich einem Ballbesitzer zum Zuspiel an.
- ▶ Der Ballbesitzer passt zum Torhüter, der auf den jeweils anderen Spieler des Paares prallen lässt.
- ▶ Mit dem Zuspiel tauschen die beiden Spieler die Aufgaben.
- ▶ Der Torhüter sucht sich ein anderes Spielerpaar usw.

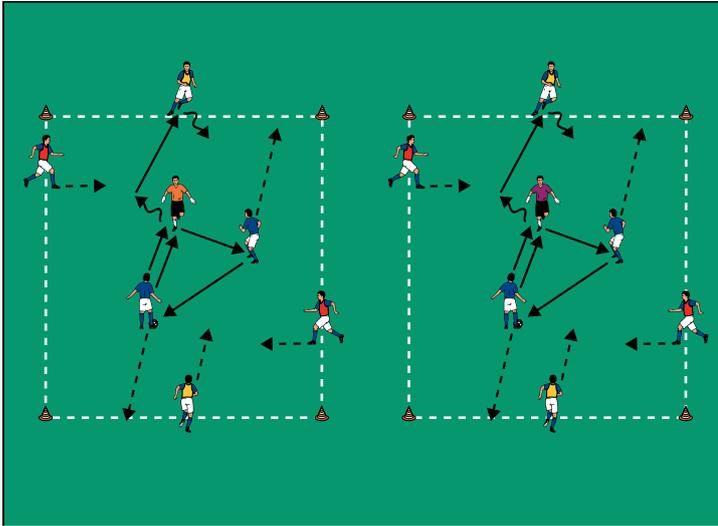
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer bauen frei wählbare Finten in ihr Dribbling ein (z.B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Die Läufer sagen die Finten an, die die Ballbesitzer ausführen müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen sollten zunächst mit lockerem Tempo erfolgen.
- ▶ Das Tempo kontinuierlich steigern.

THEMA: VERSCHIEDENE TORABSCHLÜSSE UNTER GEGNERDRUCK



AUFWÄRMEN 2:

WECHSEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Paare beibehalten
- ▶ 1 Spielerpaar sowie den Torhüter im Feld postieren
- ▶ Der Spieler der übrigen Paare stellen sich einander gegenüber an den Linien des Feldes auf

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld sowie der Torhüter passen sich frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Torhüter startet mit einem Pass nach außen die Aktion.
- ▶ Der Passempfänger und sein Partner wechseln daraufhin sofort mit dem Paar im Feld die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Spieler des dritten Paares sprinten zur jeweils anderen Seite.
- ▶ Anschließend startet eine neue Aktion usw.

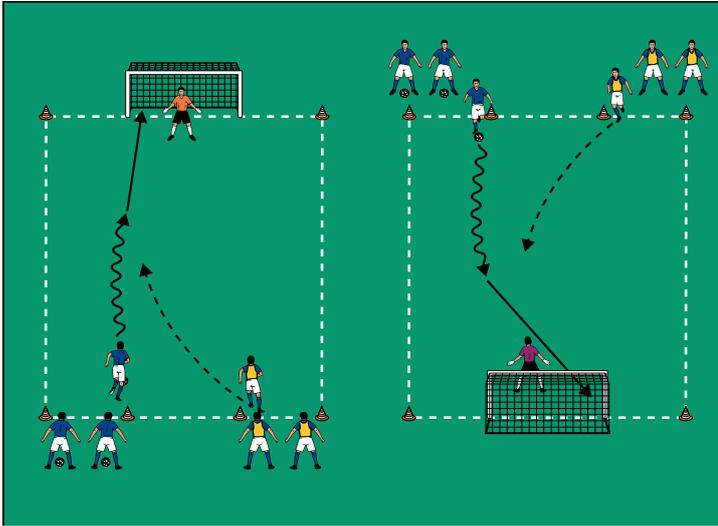
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Pässe im Feld vorgeben.
- ▶ Die Positionswechsel des dritten Paares erfolgen als Wettbewerb: Welcher Spieler erreicht zuerst die andere Seite?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter starten die Aktionen jeweils mit einem Pass nach außen.
- ▶ Dabei sollten sie jeweils darauf achten, dass sie die Pässe gleichmäßig auf alle Seiten verteilen.

THEMA: VERSCHIEDENE TORABSCHLÜSSE UNTER GEGNERDRUCK



HAUPTTEIL 1:

STRESS-TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor und Positionshütchen errichten
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen
- ▶ Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- ▶ Die Angreifer haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Angreifer dribbeln ins Feld und versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Mit dem Dribbling kann auch der Verteidiger nachstarten und versuchen, den Angreifer am Torschuss zu hindern.
- ▶ Nach jeder Aktion tauschen die Spieler die Aufgaben.

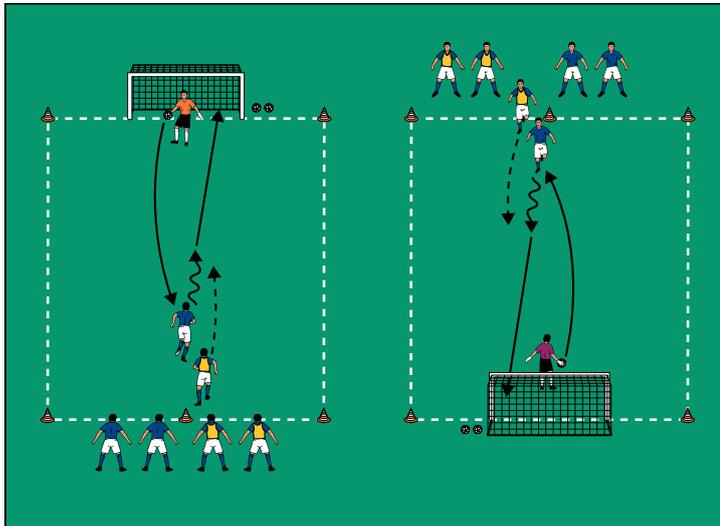
VARIATIONEN

- ▶ Den Abstand zwischen den Spielern variieren.
- ▶ Die Startposition des Verteidigers verändern (z. B. seitlich, von vorne usw.).
- ▶ Gelingt es einem Verteidiger, einen Torschuss zu verhindern, so erhält er 1 Punkt.
- ▶ Dribbellinien errichten, auf die die Verteidiger nach einem Ballgewinn kontern können.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Paare aus dem Aufwärmteil können zusammenbleiben (je 1 Angreifer und 1 Verteidiger).
- ▶ Die Startposition der Verteidiger nach einigen Aktionen verändern: Rücken diese näher an die Angreifer heran, erschwert dies die Aufgabe für die Angreifer.

THEMA: VERSCHIEDENE TORABSCHLÜSSE UNTER GEGNERDRUCK



HAUPTTEIL 2:

STRESS-TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Startpositionen der Spieler verändern
- ▶ Jetzt haben die Torhüter die Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Torhüter werfen auf die jeweils ersten Angreifer ab und starten so die Aktionen.
- ▶ Die Angreifer kontrollieren die Zuspiele und versuchen, unter Druck der Verteidiger, die ins Feld nachstarten, zum Torabschluss zu kommen.

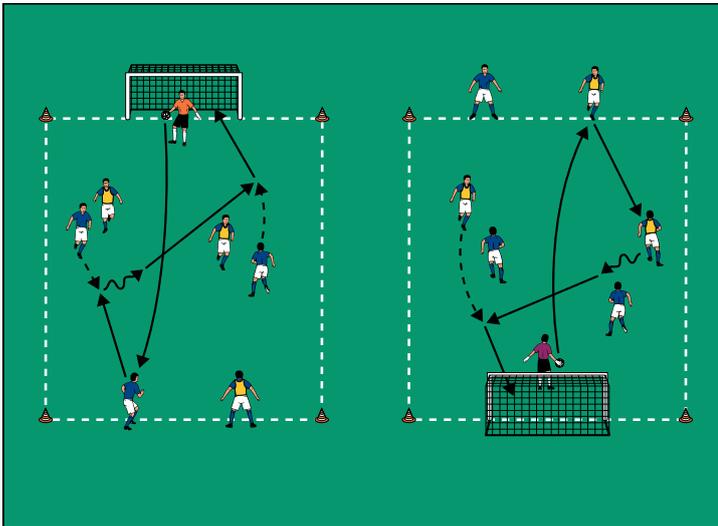
VARIATIONEN

- ▶ Die Art der Zuspiele vorgeben (z. B. flach, halbhoch, per Dropkick usw.).
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 8 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die veränderte Startposition der Verteidiger starten diese nun hinter dem Angreifer.
- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger erst starten, wenn die Angreifer die Bälle berührt haben.
- ▶ Die Angreifer sollen die Zuspiele möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in Richtung ihres starken Fußes mitnehmen, sodass die Verteidiger sie nicht mehr entscheidend am Torschuss hindern können.

THEMA: VERSCHIEDENE TORABSCHLÜSSE UNTER GEGNERDRUCK



SCHLUSSTEIL:

2 PLUS 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Torhüter starten die Aktionen, indem sie auf jeweils einen der Angreifer abwerfen.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit dem Anspieler hinter der gegenüberliegenden Grundlinie auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie zu ihrem Anspieler passen, um das Angriffsrecht zu tauschen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer, die direkt nach einem Anspieler-Zuspiel erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Die Anspieler können aus der Distanz ebenfalls mit einem Torschuss abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Mannschaften können die Anspieler selbstständig wechseln.
- ▶ Vor den Zuspielen durch den Torhüter sollten sich die Anspieler auf der Linie zur Seite absetzen, um ebenfalls anspielbar zu sein.
- ▶ Das Überzahlspiel zielstrebig ausspielen.