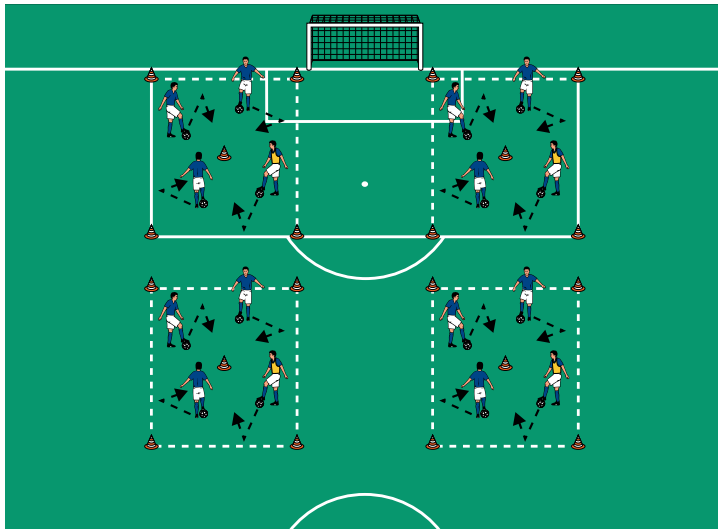


THEMA: MOTIVIERENDES TORSCHUSTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

SCHNELLE FINTEN

ORGANISATION

- ▶ Für je 4 Spieler ein 15 x 15 Meter großes Quadrat markieren
- ▶ In der Mitte jedes Feldes 1 zusätzliches Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Ball jeweils paarweise gegenüber vor dem zentralen Hütchen postieren und 1 Spieler als Kapitän bestimmen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen auf der Stelle und tippen dabei im Wechsel mit den Füßen auf den vor ihnen liegenden Ball.
- ▶ Plötzlich führt der Kapitän eine Finte durch.
- ▶ Die anderen Spieler versuchen, die Finte schnellstmöglich nachzuahmen.
- ▶ Anschließend starten alle mit ihrem Ball im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position weiter.
- ▶ Nach einigen Aktionen einen neuen Kapitän bestimmen.

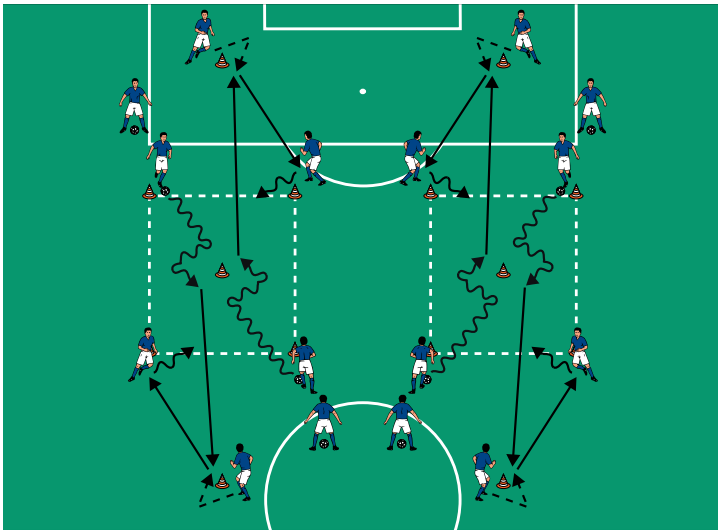
VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Finten durchführen.
- ▶ Den Ball zwischen den Füßen pendeln lassen.
- ▶ Nach der Finte dribbeln die Spieler im höchsten Tempo um das jeweilige äußere Hütchen des Quadrats.
- ▶ Einen Wettkampf organisieren: Welcher Spieler erreicht zuerst wieder das zentrale Hütchen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Häufiger Fehler beim Imitieren von Bewegungen: Die Spieler, die dem Kapitän gegenüber stehen, fintieren häufig spiegelverkehrt.
- ▶ Die Finten können vom Kapitän immer zu beiden Seiten ausgeführt werden.
- ▶ Schnelles Reagieren wird trainiert.

THEMA: MOTIVIERENDES TORSCHUSSTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

FINTIEREN MIT ANSCHLUSS-AKTION

ORGANISATION

- ▶ Für je 8 Spieler ein 15 x 15 Meter großes Quadrat markieren
- ▶ In der Mitte des Feldes sowie jeweils 5 Meter hinter den Grundlinien Hütchen platzieren
- ▶ 2 gegenüberliegende Hütchen des Quadrats mit je 2 Spielern besetzen, alle übrigen besetzen einzeln die übrigen Positionen
- ▶ Das zentrale Hütchen bleibt unbesetzt
- ▶ Je Feld 2 Bälle bereithalten

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler der doppelt besetzten Hütchen starten mit Ball ins Feld.
- ▶ Am mittleren Hütchen führen sie eine Finte aus und dribbeln rechts bzw. links am Hütchen vorbei.
- ▶ Im Anschluss daran passen sie zum Mitspieler am hinteren Hütchen.
- ▶ Der Passempfänger kontrolliert den Ball und passt zum im Uhrzeigersinn nächsten Spieler im Quadrat.
- ▶ Die Spieler kontrollieren den Ball und starten nun von der anderen Seite zum mittleren Hütchen.
- ▶ Jeder Spieler geht seinem Abspiel hinterher und übernimmt die jeweilige Position.

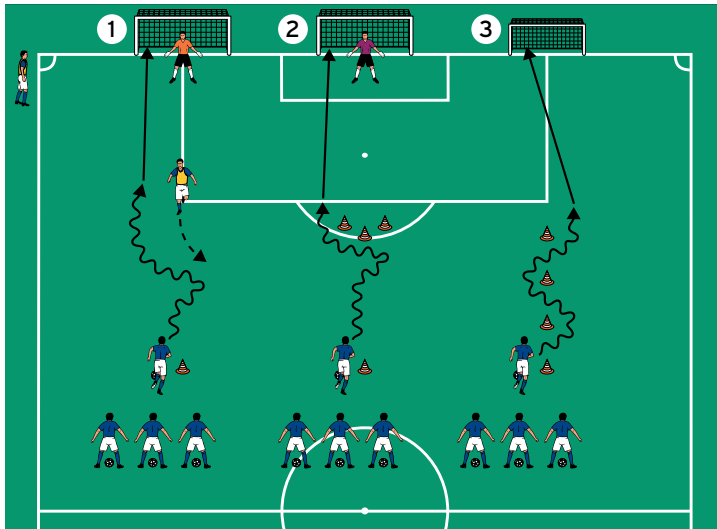
VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Finten vorgeben (Schussfinte, Übersteiger, Ausfallschritt usw.).
- ▶ Der Spieler am hinteren Hütchen lässt das Anspiel zurückprallen und der Startspieler leitet den Ball im Uhrzeigersinn weiter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit der Finte das Tempo erhöhen.
- ▶ Nach der Finte schnell die Anschlussaktion einleiten (hier: Pass zum Mitspieler).
- ▶ Immer mit einer Konterbewegung vom Hütchen lösen.
- ▶ Das Zuspiel des Mitspielers schnell und sicher verarbeiten.
- ▶ Die Spieler hinter dem Quadrat spielen möglichst direkt.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

THEMA: MOTIVIERENDES TORSCHUSSTRAINING



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS AUF 3 TORE

ORGANISATION

- ▶ Auf der Grundlinie eines Spielfeldes 2 Großtore (Tor 1 und Tor 2) sowie 1 Jugendtor (Tor 3) nebeneinander aufstellen
- ▶ Die beiden Großtore mit Torhütern besetzen
- ▶ 30 Meter vor den Toren 3 Starthütchen platzieren
- ▶ 20 Meter vor Tor 1 einen Verteidiger postieren, 20 Meter vor Tor 2 mit 3 Hütchen ein Dreieck markieren und vor Tor 3 zwischen Strafraum und Starthütchen 3 Slalomhütchen errichten
- ▶ Die Spieler mit Ball auf die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerzeichen starten die ersten Spieler mit Ball.
- ▶ Der Spieler vor Tor 1 führt vor dem teilaktiven Verteidiger eine Finte aus, der Spieler vor Tor 2 fintiert vor dem Hütchendreieck und der Spieler vor Tor 3 umdrribbelt die Slalomhütchen.
- ▶ Anschließend Torabschlüsse auf Tor 1 und 2 bzw. ein Flugball ins leere Tor 3.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerzeichen starten die nächsten Spieler.

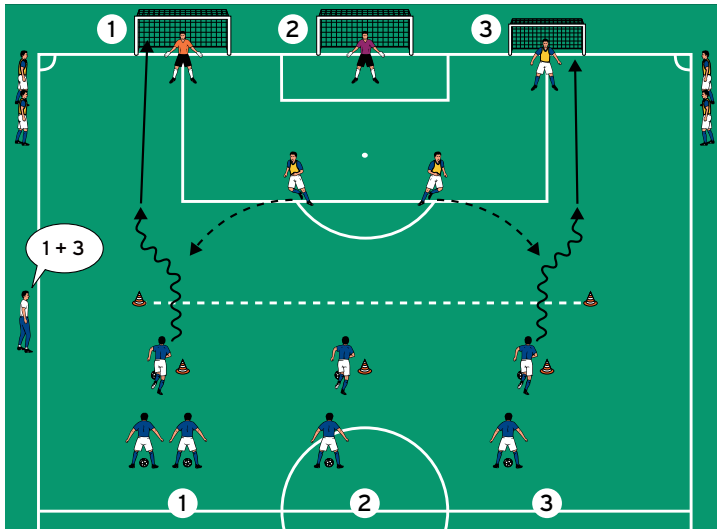
VARIATIONEN

- ▶ Vor Tor 1 mit aktivem Verteidiger spielen.
- ▶ Tor 3 mit einem Feldspieler besetzen. Der Schütze wird jeweils neuer Torhüter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den teilaktiven Verteidiger nach einigen Durchgängen wechseln.
- ▶ Der Flugball auf Tor 3 darf erst im Tor den Boden berühren.
- ▶ Bei Torschüssen, Finten und Dribblings stets Beidfüßigkeit fordern.
- ▶ Torschussvorgaben machen (nur mit dem Vollspann, nur flach in die Ecken usw.).

THEMA: MOTIVIERENDES TORSCHUSSTRAINING



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 AUF 3 TORE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Die Slalomhütchen und das Hütchendreieck entfernen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Die Spieler von Blau mit Bällen auf die Starthütchen verteilen
- ▶ 2 Verteidiger von Gelb auf der Strafraumlinie postieren sowie 1 weiteren Spieler von Gelb als Torhüter für Tor 3 bestimmen
- ▶ Die übrigen Spieler von Gelb warten hinter den Toren
- ▶ Die beiden Torhüter besetzen die Großtore

ABLAUF

- ▶ Der Trainer bestimmt durch Zuruf 2 Spieler von Blau, die mit Ball in Richtung ihrer jeweiligen Tore starten und versuchen, im 1 gegen 1 gegen einen der beiden Verteidiger zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Jeder erzielte Treffer und jeder Ballgewinn der Verteidiger ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Nach jeder Aktion 2 neue Verteidiger, 1 neuen Torwart und durch Zuruf 2 neue Angreifer bestimmen.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der beiden Teams nach einigen Durchgängen.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte erzielt?

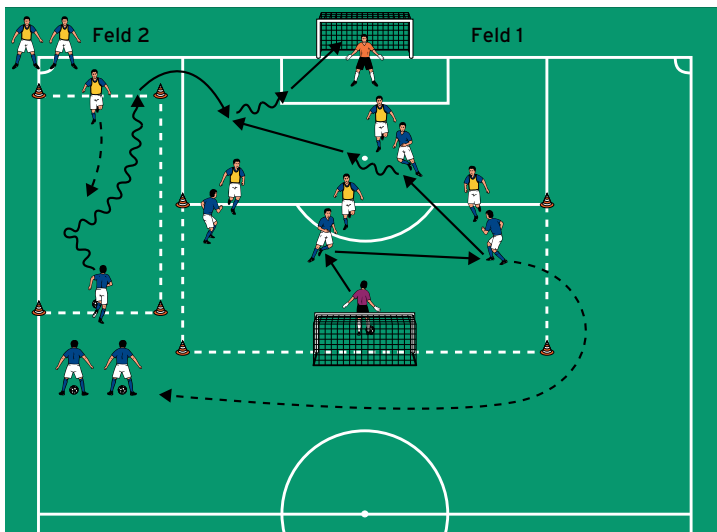
VARIATIONEN

- ▶ 25 Meter vor den Toren eine Konterlinie markieren. Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn oder gehaltenem Ball des Torhüters.
- ▶ 3 Verteidiger und einen Stürmer auf der Strafraumlinie postieren. Der Trainer bestimmt durch Zuruf (1, 2 oder 3) einen Passgeber. Der Stürmer erhält das Zuspiel vom Passgeber und spielt im 1 gegen 1 auf das aufgerufene Tor. Die nicht aufgerufenen Spieler dribbeln wie zuvor zum 1 gegen 1 ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit hohem Tempo auf die Verteidiger zudribbeln, und nach der Finte das Tempo weiter erhöhen.
- ▶ Rechtzeitig den Torabschluss suchen.
- ▶ Das individuelle Abwehrverhalten korrigieren (den Gegner schnell stellen, seitliche Stellung einnehmen, Abwehrfinten einsetzen).
- ▶ Den Angreifer auf dessen schwächeren Fuß lenken.

THEMA: MOTIVIERENDES TORSCHUSTRAINING



SCHLUSSTEIL:

4 GEGEN 4 UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum mit Toren mit Torhütern markieren (Feld 1)
- ▶ Zwischen der Außenlinie von Feld 1 und der Außenlinie des Großfeldes ein 20 x 10 Meter großes 1-gegen-1-Feld markieren (Feld 2)
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und auf die beiden Felder verteilen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 in Feld 1.
- ▶ In Feld 2 wird 1 gegen 1 über die Ziellinien gespielt. Gelingt einem der Spieler der Durchbruch über die Linie, wechselt er sofort im laufenden Spiel mit einem Mitspieler aus Feld 1.
- ▶ Dieser stellt sich anschließend mit Ball wieder bei Feld 2 an.
- ▶ Gelangt der Ball beim 1 gegen 1 ins Seitenaus oder wird die Linie überdribbelt, starten sofort 2 neue Spieler zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Welche Mannschaft hat zum Schluss mehr Treffer erzielt?

VARIATIONEN

- ▶ Tore in Feld 1 zählen 2 Punkte, das Überdribbeln der Ziellinie in Feld 2 ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Zum Schluss das Spielfeld vergrößern und im 8 gegen 8 frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In beiden Feldern ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.
- ▶ In Feld 1 mit '3 Ecken = 1 Elfmeter' spielen lassen.
- ▶ In Feld 2 startet immer der Spieler mit Ball ins Feld, dessen Mannschaft in Feld 1 in Ballbesitz ist.
- ▶ Sind gleichzeitig 5 Spieler einer Mannschaft auf dem Feld, gibt es Elfmeter für den Gegner.