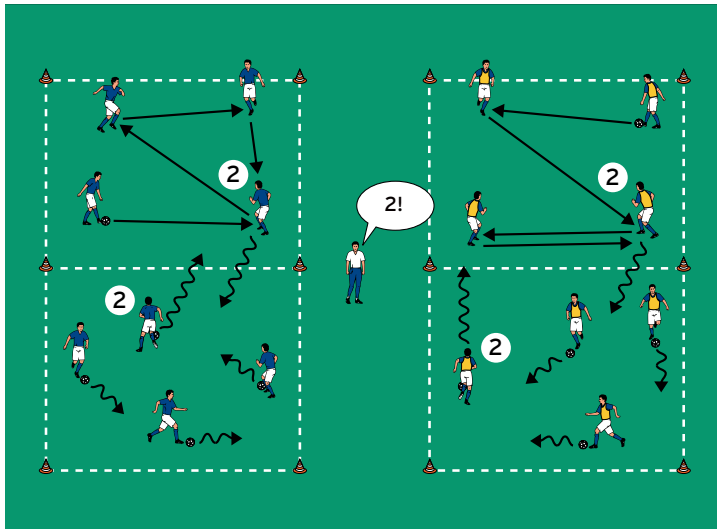


THEMA: HOCHMOTIVIERT ZUM TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 1:

PASS-DRIBBEL-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten und jeweils in ein oberes und ein unteres Feld teilen.
- ▶ Zwischen den beiden Hauptfeldern einen Zwischenraum lassen.
- ▶ 4 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler innerhalb der Gruppen nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Oben passen sich die Spieler in der Gruppe zu.
- ▶ Unten dribbeln die Spieler durch das Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando tauschen die aufgerufenen Spieler die Felder.

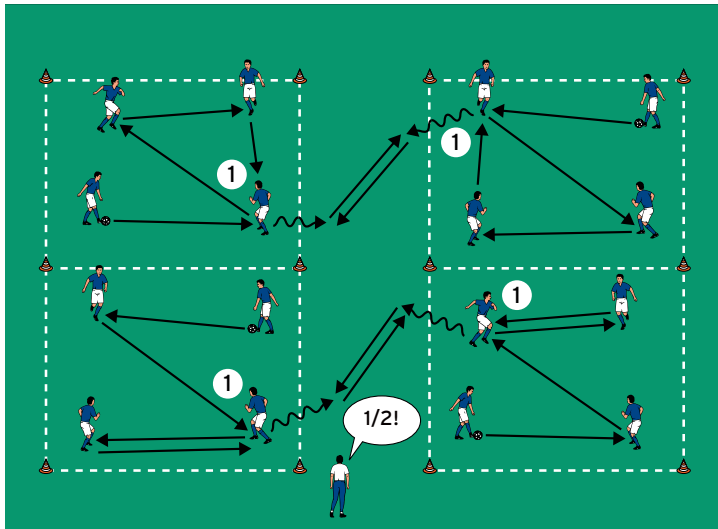
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Zahl per Rechenaufgabe vor.
- ▶ Oben passen sich die Spieler mit maximal zwei Kontakten zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In den Passfeldern müssen die Spieler auf das Trainerkommando zum aufgerufenen Spieler im Dribbelfeld passen.
- ▶ Das Tempo in den Aktionen sollte mit zunehmender Dauer gesteigert werden.
- ▶ Zum Ende sollten die Felderwechsel im intensiven Tempo erfolgen.

THEMA: HOCHMOTIVIERT ZUM TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLER BALLTAUSCH

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ In allen Gruppen passen sich die Spieler zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die aufgerufenen Spieler in den Zwischenraum und tauschen dort den Ball.
- ▶ Auf Kommando 1 mit dem Spieler aus dem angrenzenden Feld, auf Kommando 2 mit dem quer gegenüberliegenden Feld und auf Kommando 3 mit dem diagonal gegenüberliegenden Feld.

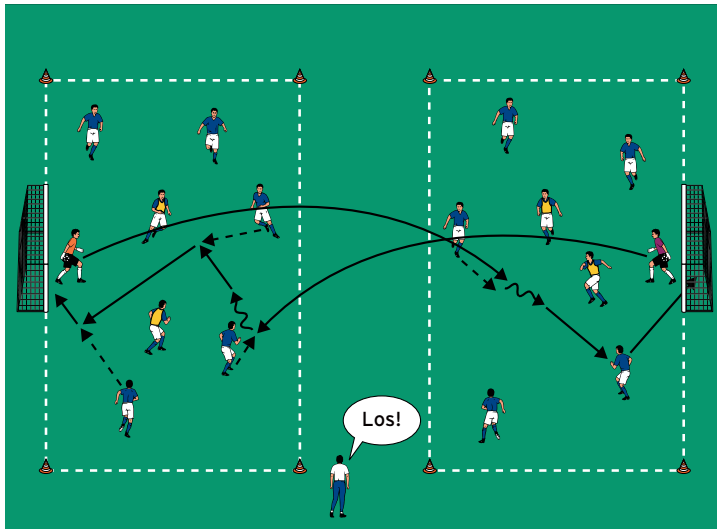
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Balltausch müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Nach dem Balltausch müssen die Spieler den Ball 5-mal jonglieren, bevor sie ins eigene Feld zurückdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten sich möglichst direkt und scharf in der Gruppe zuspielen.
- ▶ Durch die Zahlenvorgaben müssen die Spieler schnell reagieren.
- ▶ Die Dribblings sollten jeweils im höchsten Tempo erfolgen.

THEMA: HOCHMOTIVIERT ZUM TORABSCHLUSS



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-WETTKAMPF I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten und je 1 Tor mit Torhüter besetzen.
- ▶ Zwischen den Feldern einen Zwischenraum freilassen.
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen.

ABLAUF

- ▶ In den Feldern postieren sich jeweils 5 Angreifer und 2 Verteidiger.
- ▶ Auf ein Trainerkommando werfen die Torhüter jeweils zu einem Angreifer im anderen Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen nun, schnellstmöglich im 5 gegen 2 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Die Angreifer, die zuerst 1 Treffer erzielen, erhalten 1 Punkt.

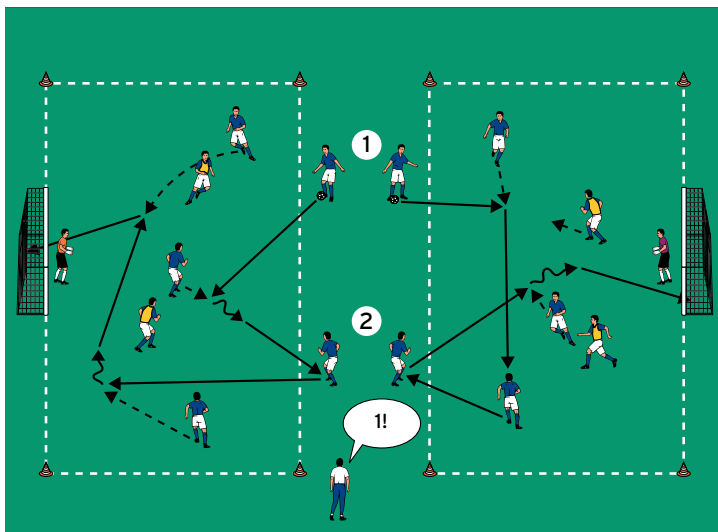
VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel des Torhüters erfolgt flach mit dem Fuß.
- ▶ Die Angreifer müssen im 4 gegen 3 agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Größe der Felder entspricht in etwa der Größe eines Strafraums.
- ▶ Die Angreifer haben eine scheinbar komfortable Überzahlsituation.
- ▶ Da aber jeweils nur Punkte für den ersten Treffer vergeben werden, entsteht ein gewisser Zeitdruck und Stress für die Angreifer.

THEMA: HOCHMOTIVIERT ZUM TORABSCHLUSS



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-WETTKAMPF II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 4 Anspieler benennen und diese nummerieren.

ABLAUF

- ▶ In den Feldern postieren sich nun jeweils 3 Angreifer und 2 Verteidiger.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der aufgerufene Anspieler zu den Angreifern im Feld.
- ▶ Diese müssen den Ball auch zum zweiten Anspieler passen, bevor sie im 3 gegen 2 den Torabschluss suchen können.
- ▶ In welchem Feld fällt der erste Treffer?

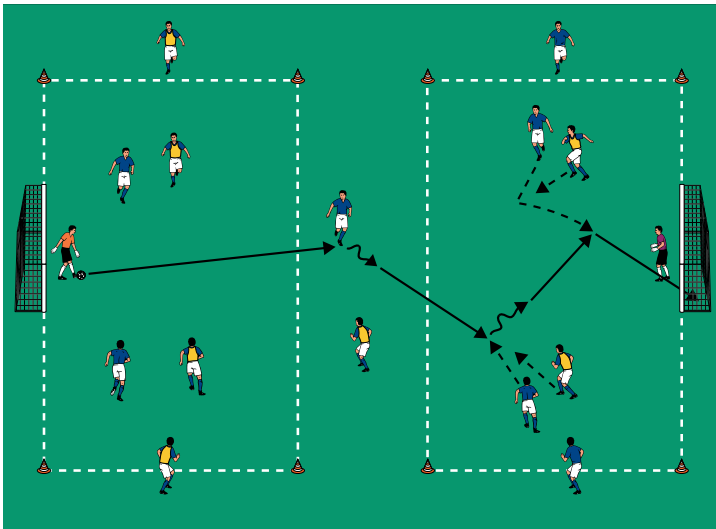
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer ruft eine weitere Zahl und legt somit einen Jokerspieler in jeder Aktion fest.
- ▶ Erzielt dieser Spieler einen Treffer, so zählt dieser doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Druck auf die Angreifer wird in dieser Trainingsform erhöht.
- ▶ Trotzdem sollten die Spieler konzentriert den Torabschluss suchen und nicht zu hastig abschließen.
- ▶ Nach 4 Aktionen sollte jeweils eine kurze Pause eingelegt werden.

THEMA: HOCHMOTIVIERT ZUM TORABSCHLUSS



SCHLUSSTEIL:

ZONEN-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter der angreifenden Mannschaft passt zum Mitspieler im Zwischenraum.
- ▶ Dieser leitet den Ball ins Angriffsfeld weiter, in dem die Angreifer im Zusammenspiel mit den Anspielern zum Torabschluss kommen sollen.
- ▶ Nach 2 Minuten werden jeweils die Aufgaben gewechselt.

VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler im Zwischenraum kann jederzeit als Anspieler weiter in die Kombination eingebunden werden.
- ▶ Die Aktionen im Angriffsfeld müssen jeweils mit 4 Pässen abgeschlossen werden.
- ▶ Es wird eine freie Spielphase eingebaut, in der die Spieler im Feld 5 gegen 5 spielen und die beiden Anspieler in den Spielaufbau einbeziehen können.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler verbleiben jeweils in ihren Feldern.
- ▶ Die angreifende Mannschaft behält nur bei einem Torerfolg das Angriffsrecht.
- ▶ Ansonsten startet der andere Torhüter den nächsten Angriff.