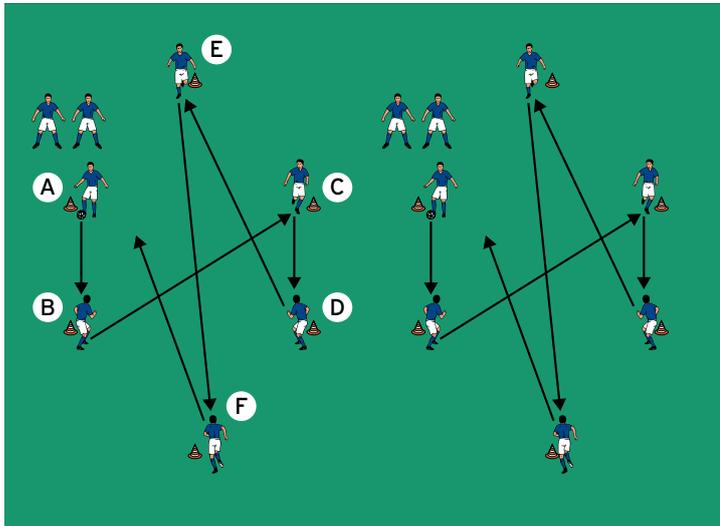


THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-STAFETTE

ORGANISATION

- ▶ 2 Parcours errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der möglichst direkt auf C weiterleitet.
- ▶ C legt auf D ab, der steil zu E spielt.
- ▶ E kontrolliert das Zuspiel und spielt scharf auf F, der die Aktion mit einem Zuspiel zum jeweils nächsten Spieler bei A abschließt.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

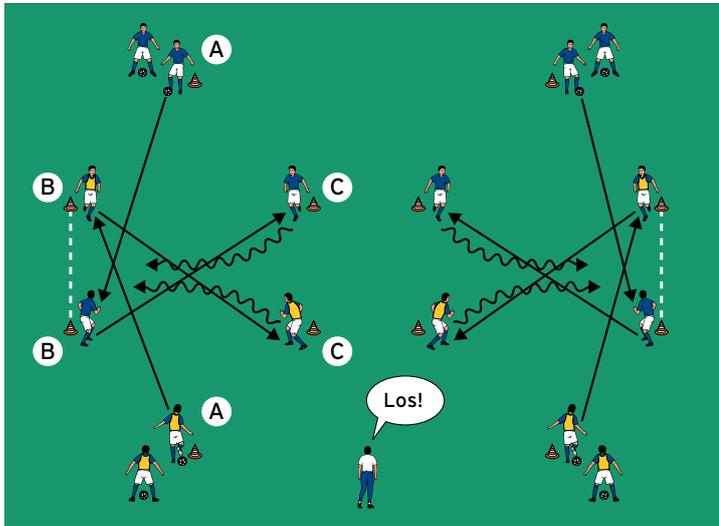
VARIATIONEN

- ▶ E spielt einen Flugball zu F.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert die Aufgabe zuerst?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passform soll den Schwerpunkt der Trainingseinheit, das Herausspielen von Torchancen vorbereiten.
- ▶ In der Passform kommen Pässe mit verschiedenen Distanzen zur Durchführung.

THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-FINALE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ In den Feldern die Gruppen jeweils erneut aufteilen
- ▶ Auf einer Seite des Feldes je 1 Ziellinie markieren
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler bei A zu B und starten so die Aktion.
- ▶ B spielt diagonal auf C, die in die Bewegung an- und mitnehmen und über die Ziellinie dribbeln.
- ▶ Der Spieler, der die Linie jeweils zuerst überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

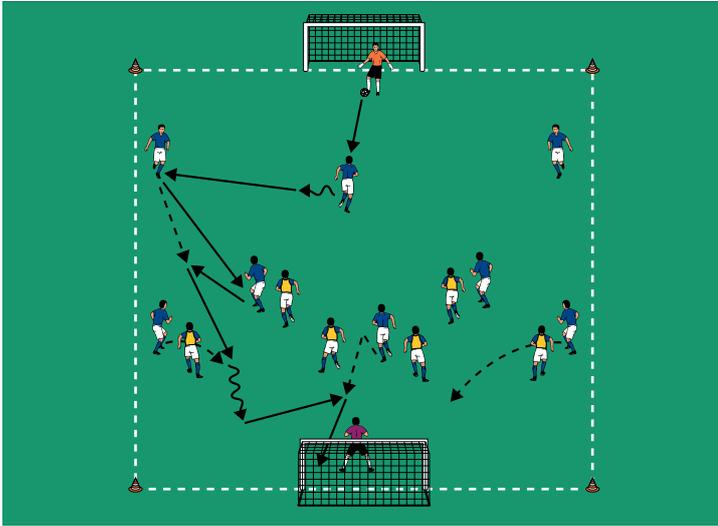
VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbler bei C müssen eine vorgegebene Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ A spielt per Flugball zu B.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dieser Pass-Wettbewerb kann im fast gleichen Aufbau wie zuvor stattfinden, so dass es zu keinen Verzögerungen durch Umbauten kommt.
- ▶ Durch das Tempodribbling zum Abschluss der Aktion werden die Spieler auch athletisch auf den Hauptteil vorbereitet.

THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

FLÜGEL-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger benennen
- ▶ Die Angreifer stellen 2 Außen- und 1 Mittelstürmer

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus eröffnet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 8 gegen 6 möglichst viele Torchancen herauszuspielen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.

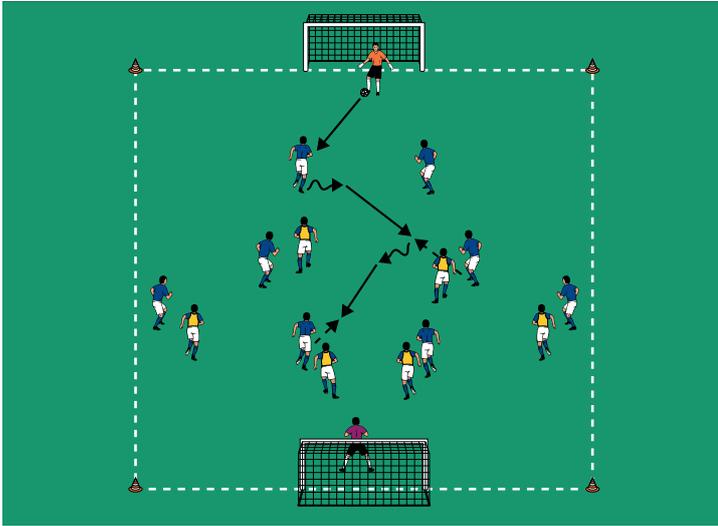
VARIATIONEN

- ▶ Treffer nach einem Zuspiel durch einen der Außenstürmer zählen doppelt.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den festen Einsatz von Flügelstürmern werden vor allem Aktionen auf den Außenpositionen akzentuiert.
- ▶ Zunächst sollten die Spieler eigene Lösungswege suchen. Später kann der Trainer taktische Hilfsmittel wie z. B. das Hinterlaufen vorschlagen und durch ein entsprechendes Coaching fordern.
- ▶ Nach einer Weile neue Angreifer bestimmen, so dass möglichst viele Spieler die taktischen Aufgaben lösen müssen.

THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

ZENTRUMS-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Die Angreifer stellen 2 zentrale Stürmer sowie 2 hängende äußere Mittelfeldspieler

ABLAUF

- ▶ Den Ablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Durch die veränderte Grundformation der Angreifer ändert sich jetzt der Angriffsschwerpunkt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie erneut auf das gegenüberliegende Tor.

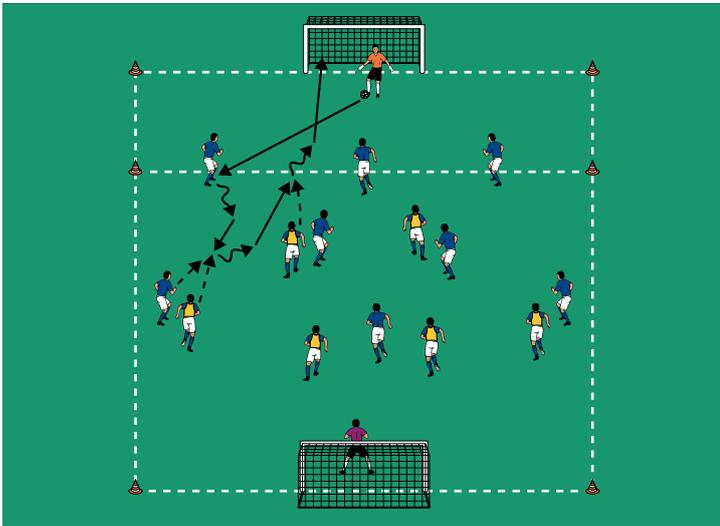
VARIATIONEN

- ▶ Treffer nach einer Kombination durch das Zentrum zählen doppelt.
- ▶ Die Angreifer müssen mit maximal 8 Pässen in den eigenen Reihen abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz von 2 Zentrumsstürmern verlagert sich der Schwerpunkt der Spielform automatisch hin zu Kombinationen im Zentrum.
- ▶ Darauf achten, dass die beiden Stürmern gestaffelt agieren.
- ▶ Wichtig ist zudem, dass Spieler aus dem zentralen Mittelfeld in die Spitze nachrücken, um hier eine Überzahlsituation herzustellen.

THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



SCHLUSSTEIL:

STRESS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Vor einem Tor eine Zone markieren

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen erneut, Torchancen im 8 gegen 6 herauszuspielen.
- ▶ Ziel ist es, innerhalb von 5 Minuten mindestens einen Vorsprung von 4 Toren zu erspielen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie in die Zone vor dem gegnerischen Tor dribbeln (= 1 Punkt) oder beim gegenüberliegenden Tor mit Torhüter einen Treffer erzielen (= 2 Punkte).

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sollten es die Angreifer nicht schaffen, die Aufgabe zu lösen, so müssen sie eine kleine 'Strafaufgabe' ausführen (z. B. 10 Liegestütze, ein Lied singen usw.).
- ▶ Nach jedem Durchgang neue Verteidiger bestimmen.