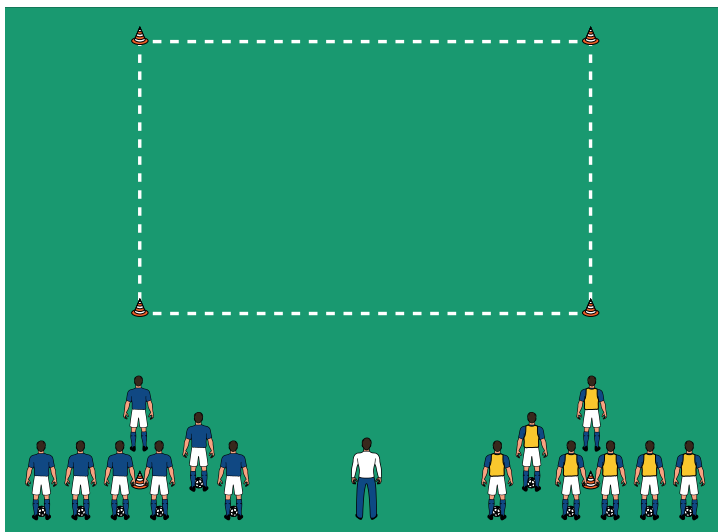
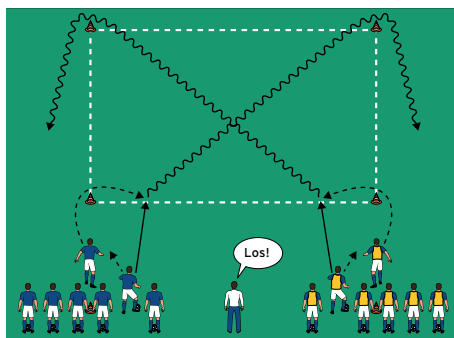


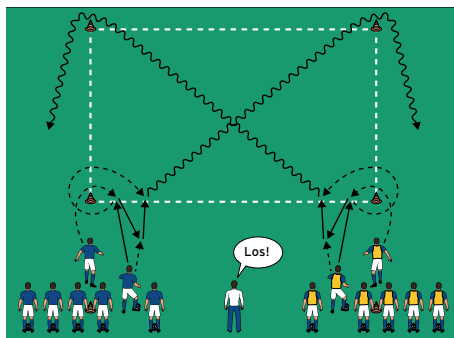
THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND GEZIELT TORCHANCEN HERAUSSPIELEN



Übung 1



Übung 2



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK IM RECHTECK

ORGANISATION

- ▶ Ein Rechteck markieren und davor 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen aufteilen und den Starthütchen zuweisen.
- ▶ Der erste Spieler jeder Gruppe ohne, alle übrigen Spieler mit Ball.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die beiden Startspieler umlaufen das Hütchen und fordern ein Zuspiel vom jeweils ersten Ballbesitzer.
- ▶ Das Zuspiel nehmen sie jeweils zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen an und mit, umdribbeln es und stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- ▶ Der Passgeber umläuft nach der Aktion sofort das vor ihm liegende Hütchen, erhält das jeweils nächste Zuspiel usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt lassen die Spieler das erste Zuspiel prallen, umlaufen das Hütchen erneut und erhalten anschließend ein weiteres Zuspiel zum Dribbling in den Lauf.

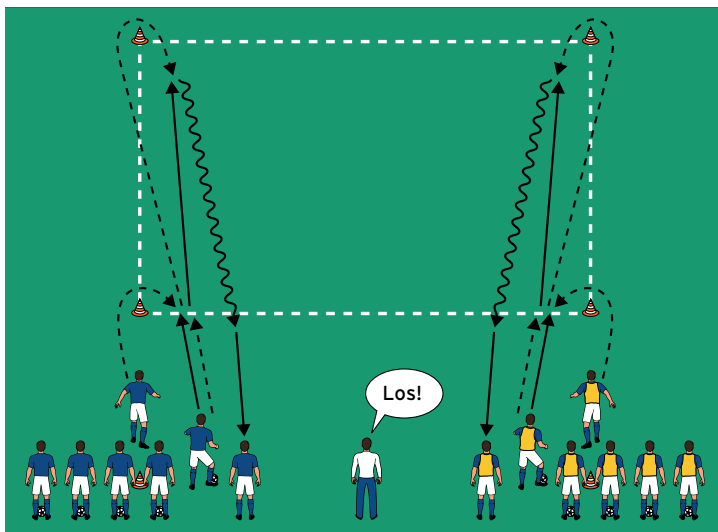
VARIATIONEN

- ▶ An den Seiten des Feldes Ziellinien markieren, über die die Spieler jeweils dribbeln müssen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler überdribbelt die jeweilige Ziellinie zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine beidfüßige An- und Mitnahme achten: Sowohl mit der Außen- als auch der Innenseite des jeweils anderen Fußes mitnehmen.
- ▶ Den Pass zielgenau und korrekt getimt zuspielen.
- ▶ Die Spieler sollen eine "offene" Stellung einnehmen, dem Passgeber also nicht die Schulter zuwenden.

THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND GEZIELT TORCHANCEN HERAUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

STAFFELWETTBEWERB

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ 1 weiteren Spieler pro Gruppe als Zielspieler einteilen.
- ▶ Die Zielspieler haben ebenfalls keine Bälle.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando umlaufen die beiden ersten Spieler das vor ihnen liegende Hütchen.
- ▶ Die Zuspiele der jeweils ersten Ballbesitzer stoppen sie, drehen sich sofort um und sprinten um das jeweils hintere Hütchen.
- ▶ Die Passgeber nehmen die Bälle wieder auf und passen den Empfängern erneut zu.
- ▶ Diese kontrollieren die Zuspiele, dribbeln durch das Feld und passen jeweils zurück zum Zielspieler.
- ▶ Der erste Ballbesitzer wird Passempfänger, der Empfänger wird Zielspieler, und der Zielspieler stellt sich bei den Passgebern wieder an.

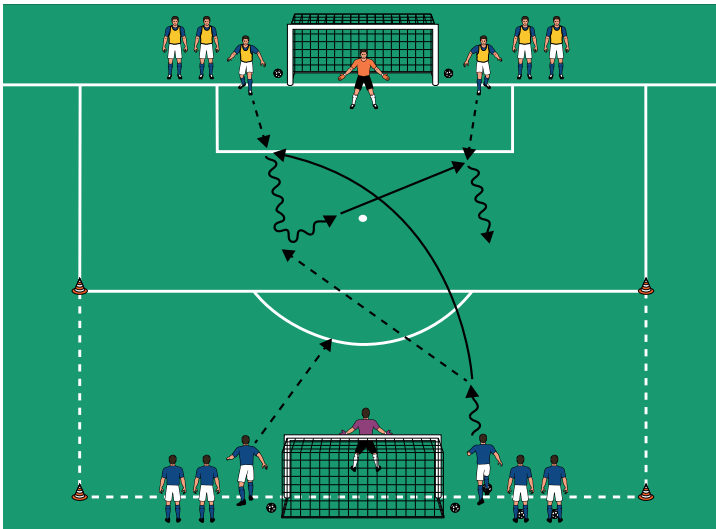
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler laufen nach dem Stoppen des Balls zum jeweils diagonal gegenüberliegenden Hütchen und dribbeln diagonal zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Den ersten Pass per Einwurf zuspelen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Zielspieler erhält zuerst den Ball (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei den Zuspielen und Dribblings jeweils den Blick vom Ball lösen, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- ▶ Auf ein gutes Timing und Genauigkeit beim Passen achten.
- ▶ Den Ball mit möglichst vielen Kontakten eng führen.

THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND GEZIELT TORCHANCEN HERAUSSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 BIS 4 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum 2 Tore mit Torhütern errichten.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils einander gegenüber rechts und links von den Toren aufstellen.
- ▶ Auf beiden Seiten Bälle bereithalten.
- ▶ Gelb erhält zunächst das Angriffsrecht.

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von Blau dribbelt ins Feld und spielt einen Flugball auf Gelb.
- ▶ Der Passempfänger nimmt ins Feld mit und versucht, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Gleichzeitig rückt der Passgeber ins Feld und versucht, dies zu verhindern.
- ▶ Gelingt es dem Ballbesitzer nicht, den gegnerischen Verteidiger auszuspielen, so kann er alternativ auf einen nachrückenden Mitspieler passen.
- ▶ Tut er dies, so darf jedoch auch ein weiterer Verteidiger zum 2 gegen 2 ins Feld nachrücken.
- ▶ Mit jedem Rückpass dürfen bis zum 4 gegen 4 weitere Spieler ins Feld nachrücken.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Das Angriffsrecht nach einer Weile wechseln.

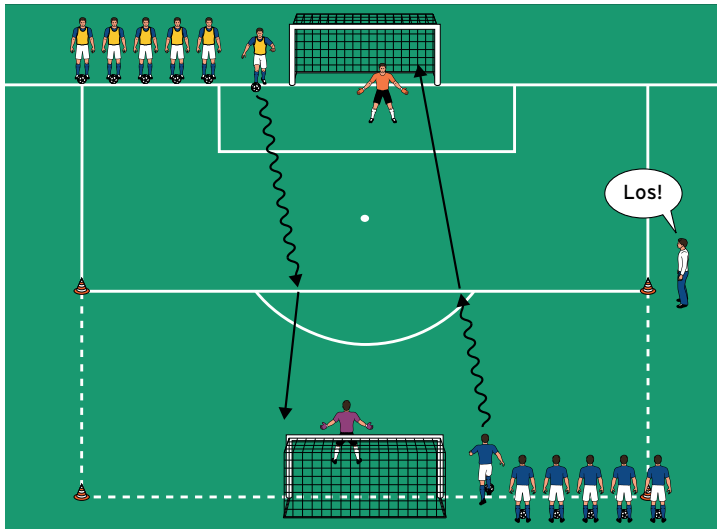
VARIATIONEN

- ▶ Treffer im 1 gegen 1 zählen doppelt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball und erzielen einen Treffer, so zählt dieser ebenfalls doppelt.
- ▶ Mit jeder Balleroberung der Verteidiger wechselt sofort das Angriffsrecht.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem 4 gegen 4 endet der Durchgang, sodass spätestens dann der Abschluss erfolgen muss.
- ▶ Die Ballbesitzer stets dazu ermutigen, den direkten Zweikampf zu suchen.
- ▶ Den schnellen Torabschluss suchen und mit Mut zum Risiko abschließen.

THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND GEZIELT TORCHANCEN HERAUSSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSSWETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Die Teams mit Bällen einander diagonal gegenüber aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler ins Feld und versuchen, schnellstmöglich auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Punkte?

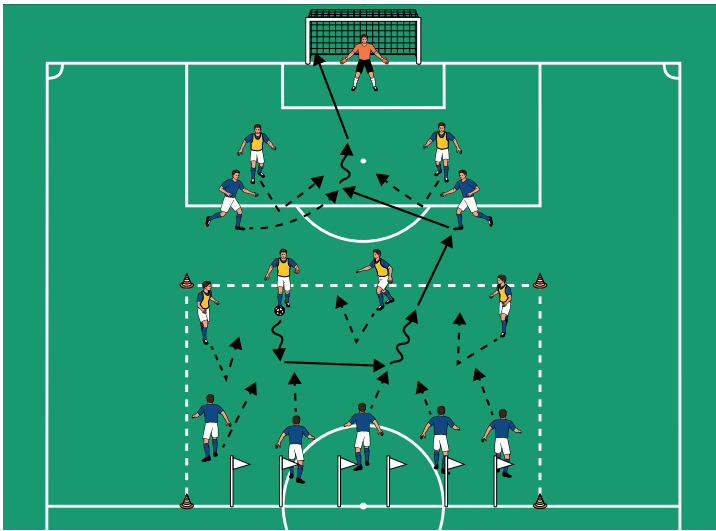
VARIATIONEN

- ▶ Per Eigenvorlage vorspielen und per Direktschuss zum Abschluss kommen.
- ▶ Hoch vorspielen und per Volleyschuss abschließen.
- ▶ Von der jeweils anderen Seite der Tore starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles, aber jederzeit kontrolliertes Dribbling fordern.
- ▶ Die Spieler dürfen selbst entscheiden, aus welcher Entfernung sie auf das Tor abschließen.
- ▶ Zwischen zwei sehr spielorientierten Trainingsteilen kann ein recht einfacher Torschusswettkampf für einen hohen Spaß- und Motivationsfaktor unter den Spielern sorgen.

THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND GEZIELT TORCHANCEN HERAUSSPIELEN



SCHLUSSTEIL:

SCHNELLES UMSCHALTEN VON ABWEHR AUF ANGRIFF

ORGANISATION

- ▶ Auf der Mittellinie 3 Stangentore errichten und davor ein 25 x 40 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor aufstellen.
- ▶ 1 Angreifer- und 1 Verteidiger-Team bestimmen.
- ▶ Die Verteidiger stellen 1 Torhüter.
- ▶ Je 2 Angreifer und 2 Verteidiger an der Strafraumgrenze aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler dem Feld an der Mittellinie zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Die "Verteidiger" im Feld eröffnen das Spiel und versuchen, im 4 gegen 5 bei einem der 3 Stangentore einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Gelingt dies, so bleiben sie in Ballbesitz und greifen erneut an.
- ▶ Erobert das Überzahl-Team den Ball, so schalten sie sofort um und versuchen, einen ihrer beiden Mitspieler an der Strafraumgrenze anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so dürfen alle Spieler vor das Tor nachrücken.
- ▶ Die Angreifer versuchen, schnellstmöglich auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Nach jeder Aktion Neustart im 4 gegen 5 im Feld an der Mittellinie.
- ▶ Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 10 Minuten.
- ▶ Anschließend das Angriffsrecht tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Nur der Passgeber rückt zum 3 gegen 2 vor das Tor nach.
- ▶ Im Feld im 3 gegen 6 spielen.
- ▶ Zum Schluss das Feld bis zur Grundlinie erweitern und ein Abschlusspiel auf das Großtor sowie die 3 Stangentore durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein aggressives Verteidigen der Überzahl-Mannschaft achten.
- ▶ Schnelle Anspiele auf die Stürmer nach einer Balleroberung fordern.
- ▶ Darauf achten, dass sich die Stürmer schnell von den Verteidigern lösen und sich aktiv zum Zuspiel anbieten.
- ▶ Mit dem Zuspiel in die Spitze sofort nachrücken und zielstrebig abschließen.