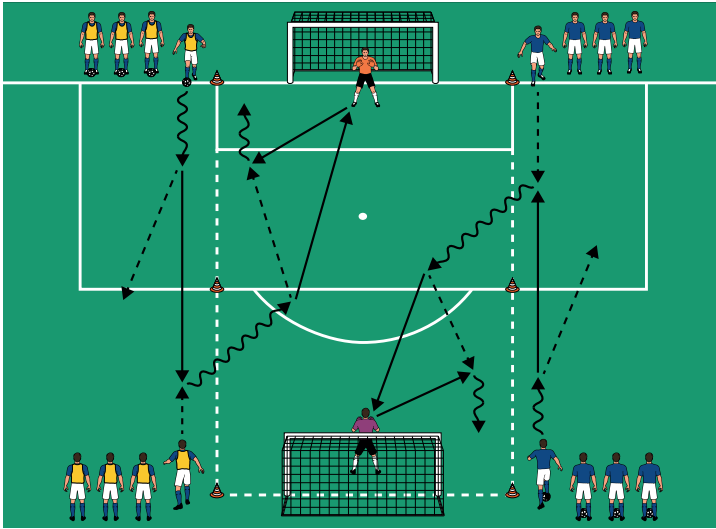


THEMA: DIE MANNSCHAFT TRAINIERT DEN TORHÜTER



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIEL-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore im Abstand eines doppelten Strafraums gegenüber aufstellen.
- ▶ 4 Startpositionen und eine Passlinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils gleichmäßig auf die gegenüberliegenden Starthütchen verteilen
- ▶ 2 diagonal gegenüber stehende Gruppen mit Ball, die anderen beiden ohne

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler dribbelt ins Feld, passt auf den entgegenkommenden Mitspieler und geht seinem Abspiel nach.
- ▶ Der Mitspieler nimmt das Zuspiel nach vorne mit und passt dem Torhüter flach zu.
- ▶ Der Torhüter nimmt das flache Zuspiel auf und rollt dem nachlaufenden Passgeber den Ball wieder zu.

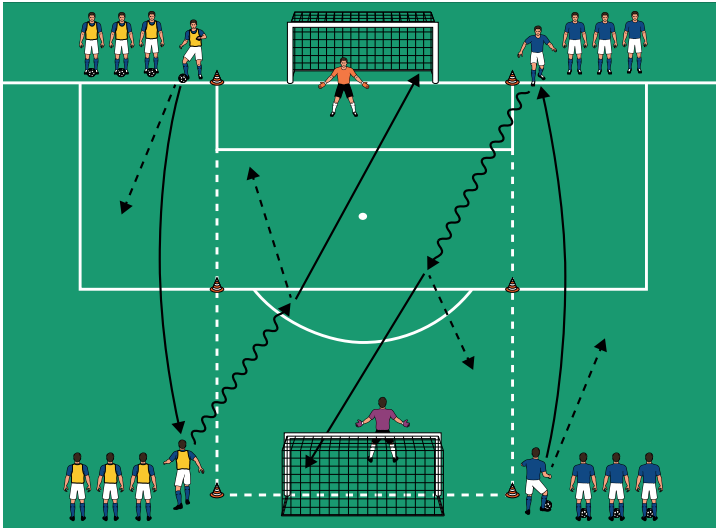
VARIATIONEN

- ▶ Den Torhüter im Wechsel rechts und links versetzt flach anspielen.
- ▶ Den Torhüter halbhoch anspielen.
- ▶ Den Torhüter im Wechsel rechts und links versetzt halbhoch anspielen.
- ▶ Nach einigen Durchläufen die Passfolge von der anderen Seite beginnen, um Zuspiele mit dem linken Fuß zu provozieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Aufnehmen flacher Zuspiele eine tiefe Schrittstellung hinter dem Ball einnehmen und die Ellenbogen möglichst nah aneinanderführen.
- ▶ Zum Fangen halbhoher Schüsse den Oberkörper hinter den Ball bringen, leicht nach vorne beugen und die Arme und Hände nach vorne strecken.
- ▶ Die präzisen Zuspiele stellen hohe technische Anforderungen an die Feldspieler.

THEMA: DIE MANNSCHAFT TRAINIERT DEN TORHÜTER



AUFWÄRMEN 2:

TORSCHUSS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando legt sich der jeweils erste Spieler kurz vor, spielt einen scharfen Pass auf seinen Mitspieler gegenüber und läuft dem Zuspield nach.
- ▶ Der Mitspieler nimmt nach vorne mit, schießt auf das Tor mit Torhüter ab und sprintet zur gegenüberliegenden Gruppe.
- ▶ Sobald er das Starthütchen erreicht hat, leitet der nachfolgende Spieler die jeweils nächste Aktion ein usw.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

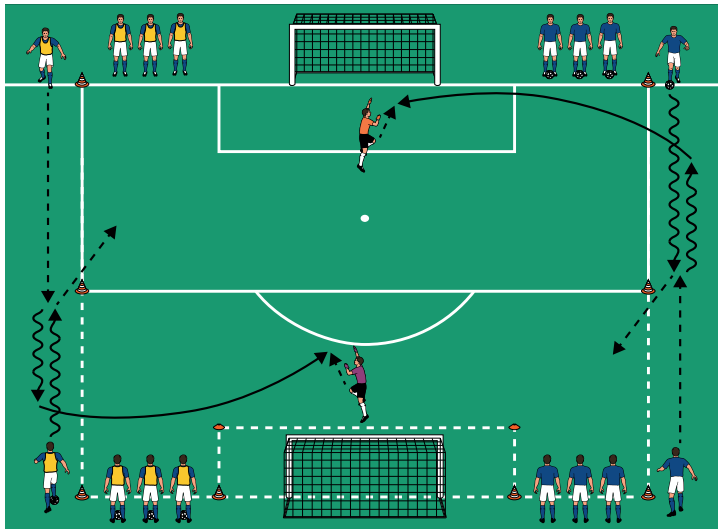
VARIATIONEN

- ▶ Das erste Zuspield muss als Flugball erfolgen.
- ▶ Das Torschuss-Spiel von der anderen Seite beginnen. Gültige Treffer dürfen nur mit dem linken Fuß erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mehrere Durchgänge mit wechselnden Aufgabenstellungen spielen (siehe Variationen).
- ▶ Treffer müssen von hinter der Strafraumlinie erzielt werden.
- ▶ Hinter den Toren ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

THEMA: DIE MANNSCHAFT TRAINIERT DEN TORHÜTER



HAUPTTEIL 1:

FLANKEN-WETTBEWERB

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld von der Größe eines doppelten Strafraums markieren.
- ▶ Die Mannschaften aus dem Aufwärmen beibehalten und den Positionen zuweisen.
- ▶ 2 diagonal gegenüber stehende Gruppen haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbelt der jeweils erste Spieler auf seinen Mitspieler zu und übergibt den Ball auf Höhe der Strafraumlinie.
- ▶ Der Mitspieler übernimmt den Ball, dribbelt zur Grundlinie und flankt vor das Tor.
- ▶ Der Torhüter fängt die Flanke ab und kehrt zurück auf die Torlinie.
- ▶ Sobald er diese erreicht hat, leitet der nachfolgende Spieler die jeweils nächste Aktion ein usw.
- ▶ Jede abgefangene Flanke ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Punkte?

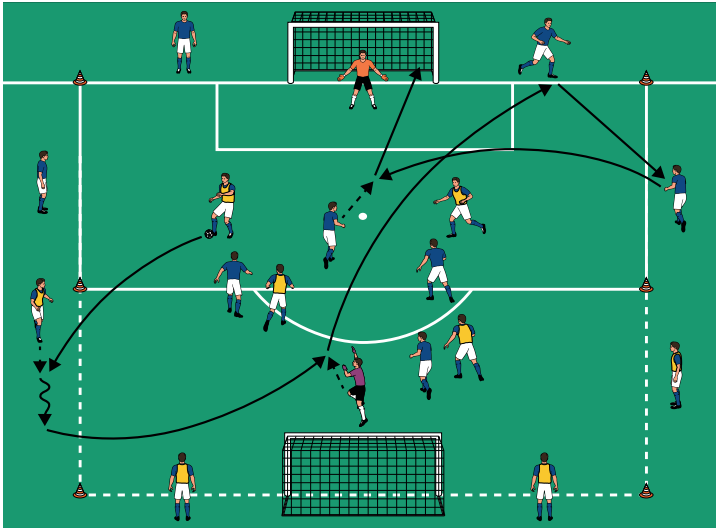
VARIATION

- ▶ Die Spielrichtung wechseln, so dass die Spieler jeweils von der anderen Seite mit links flanken müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zum Abfangen von Flanken mit kleinen Schritten anlaufen und einbeinig abspringen.
- ▶ Den Ball am höchstmöglichen Punkt vor dem Kopf fangen und sofort am Körper sichern.
- ▶ Die Ballübergabe sollte stets mit dem gegnerfernen (äußeren) Fuß erfolgen.

THEMA: DIE MANNSCHAFT TRAINIERT DEN TORHÜTER



HAUPTTEIL 2:

4 GEGEN 4 PLUS 4

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jeweils 4 Spieler einer Mannschaft im Feld postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler als Anspielstationen an den Seitenlinien verteilen.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Anspieler jeweils einbeziehen.
- ▶ Die Anspieler dürfen frei untereinander und mit den Spielern im Feld kombinieren.
- ▶ Gültige Treffer sind sowohl aus dem Feld, als auch nach einem Zuspiel oder einer Flanke von außen möglich.
- ▶ Treffer nach einer Flanke zählen dreifach.
- ▶ Spieldauer: jeweils 4 Minuten.
- ▶ Danach die Aufgaben wechseln.

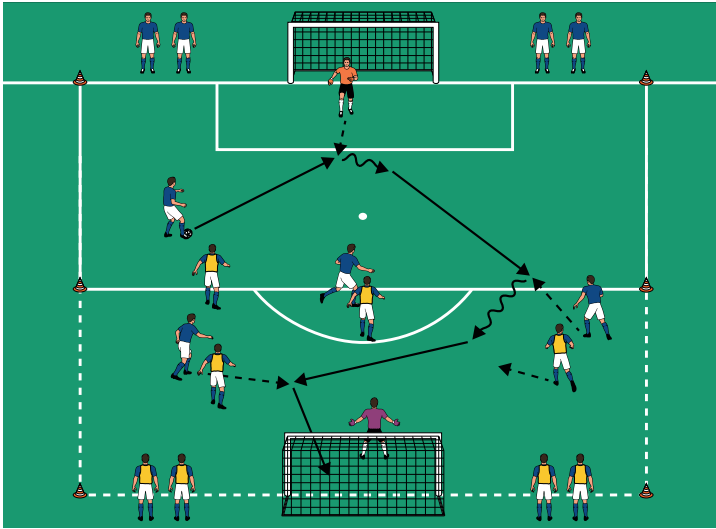
VARIATIONEN

- ▶ Die seitlichen Anspieler müssen vor die Tore flanken.
- ▶ Gültige Treffer können nur per Direktschuss nach Zuspiel bzw. Flanke von einem Anspieler erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter sollen sich im Luftkampf behaupten und sofort den nächsten Angriff einleiten.
- ▶ Zum Herausspielen von Torchancen möglichst schnell auf Angriff umschalten und die Anspieler neben und hinter den Toren einbeziehen.

THEMA: DIE MANNSCHAFT TRAINIERT DEN TORHÜTER



SCHLUSSTEIL:

4 GEGEN 4 PLUS 1

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Jeweils 4 Spieler einer Mannschaft dem Feld zuweisen.
- ▶ Die übrigen Spieler pausieren.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Torhüter dienen im Spielaufbau als zusätzliche Anspielstationen.
- ▶ Treffer der Torhüter zählen doppelt.
- ▶ Spieldauer: jeweils 2 Minuten.
- ▶ Anschließend die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer nach Vorlage eines Torhüters zählen ebenfalls doppelt.
- ▶ Die Torhüter dürfen keine Treffer erzielen.
- ▶ 4 Teams bilden und ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zusatzregel forciert die Einbeziehung der Torhüter in den Spielaufbau.
- ▶ Die Torhüter bieten sich leicht versetzt neben den Toren für Rückpässe an und verlagern von hinten heraus das Spiel.
- ▶ In der Defensive die Torhüter dazu auffordern, die Mitspieler mit einfachen Kommandos zu coachen.