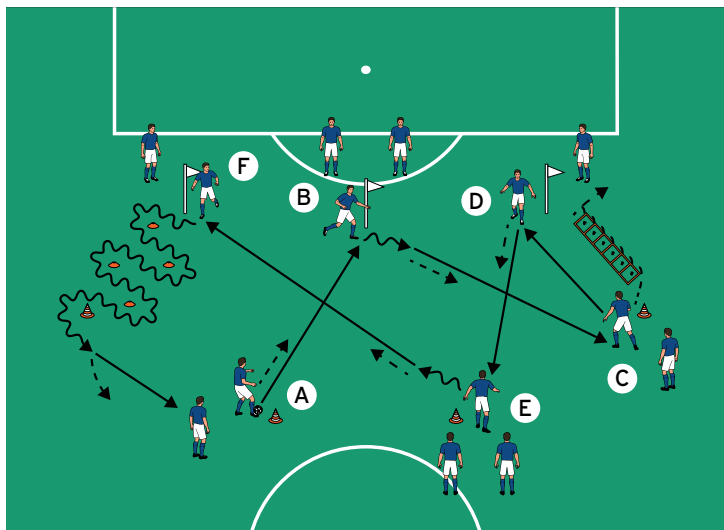


THEMA: MIT TEMPO ZUM TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS-, DRIBBEL- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- Einen Passparcours mit Stangen, Hütchen und einer Koordinationsleiter aufbauen.
- Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball.

ABLAUF

- A passt zu B, der kurz an- und mitnimmt und zu C passt.
- C spielt zu D und durchläuft die Koordinationsleiter.
- D passt auf E, der ebenfalls an- und mitnimmt und zu F spielt.
- F dribbelt im Slalom um die Hütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

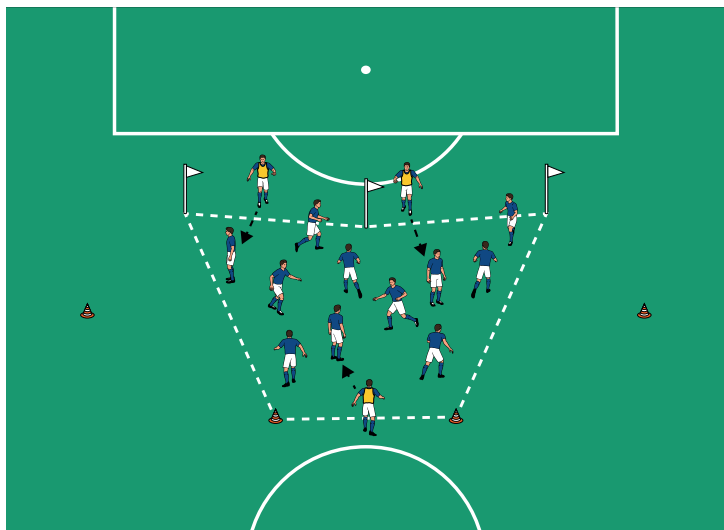
VARIATIONEN

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- Nach ihrem Abspiel sollen die Spieler zur jeweils nächsten Position sprinten.
- Zusätzliche koordinative Übungen einbauen (z. B. Umlaufen einer Stange vor dem Stationswechsel, Kniehebelauf usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Zuspiele vor den Körper des Mitspielers fordern.
- Darauf achten, dass die Passempfänger stets in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen und den Ball nicht totstoppen.
- Auf die Beschleunigung nach dem Abspiel achten.

THEMA: MIT TEMPO ZUM TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 2:

FANGSPIEL MIT 3 FÄNGERN

ORGANISATION

- ▶ Mit den drei Stangen und den beiden Hütchen am Mittelkreis ein Feld markieren.
- ▶ Die Spieler im Feld verteilen.
- ▶ 3 Fänger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ Die Fänger versuchen, alle übrigen Spieler abzuschlagen.
- ▶ Abgeschlagene Spieler scheiden aus und müssen stehen bleiben.
- ▶ Welcher Läufer wird zuletzt gefangen?
- ▶ Anschließend 3 neue Fänger bestimmen usw.

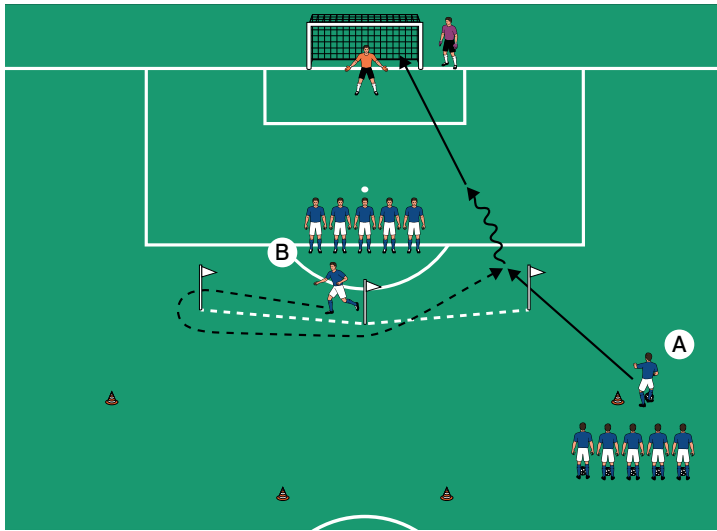
VARIATIONEN

- ▶ Die gefangenen Spieler führen außerhalb des Feldes selbstständig Dehnübungen aus.
- ▶ Kettenfangen: Ein Spieler startet als Fänger. Alle gefangenen Spieler müssen den Fänger an der Hand unterstützen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wer das Feld verlässt, gilt als "gefangen".
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: MIT TEMPO ZUM TORABSCHLUSS



HAUPTTEIL 1:

ANTRITT DES STÜRMERS MIT BALLMITNAHME UND TOR-SCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Die Stangen und Hütchen aus Aufwärmen 2 beibehalten.
- ▶ Zusätzlich 2 Positionshütchen an den Seiten sowie 1 Tor mit Torhüter auf der Grundlinie errichten.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.

ABLAUF

- ▶ B startet mit einer Querbewegung um die äußere Stange und sprintet anschließend um die zentrale Stange.
- ▶ A spielt in den Lauf von B vor den Strafraum.
- ▶ B nimmt in die Vorwärtsbewegung mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend tauschen die Spieler die Positionen und Aufgaben.

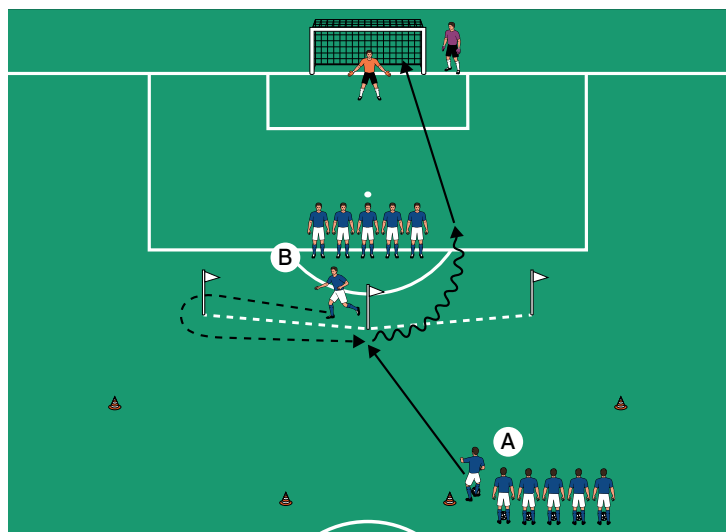
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ Von den zentralen Hütchen am Mittelkreis zuspiesen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B soll mit maximalem Tempo um die Stange laufen.
- ▶ Auf gut getimte präzise Zuspiele achten.
- ▶ Auf eine geeignete Belastungsdosierung achten und die Anzahl der Durchgänge entsprechend anpassen.

THEMA: MIT TEMPO ZUM TORABSCHLUSS



HAUPTTEIL 2:

ANTRITT DES STÜRMERS MIT DRIBBLING UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- Den Aufbau weiter verwenden.
- Die Anspieler jetzt mit Bällen an einem der inneren Hütchen am Mittelkreis postieren.

ABLAUF

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt erfolgt das Zuspiel von A diagonal vom rechten inneren Positionshütchen auf den um die linke Stange startenden Angreifer B.
- Nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben tauschen.

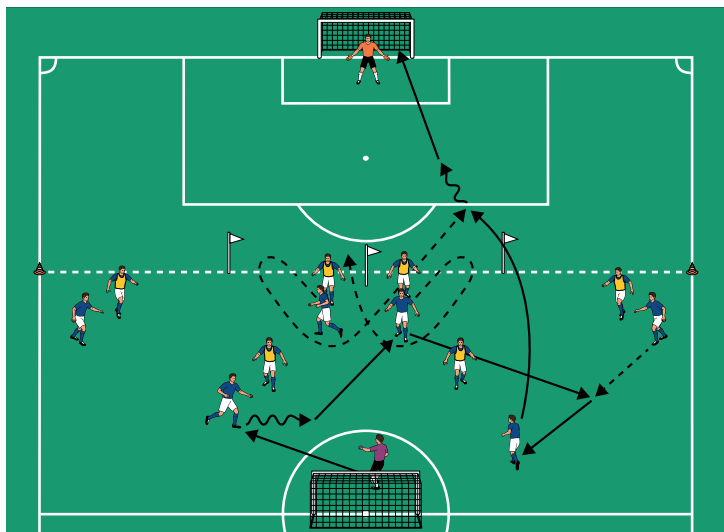
VARIATIONEN

- Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- Von den äußeren Hütchen zuspielen (ggf. per Chipball).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Als Stürmer den Ball und den Mitspieler auch bei der Querbewegung dauerhaft im Blick behalten.
- Auf stramme und präzise Zuspiele in die maximale Beschleunigung von B achten.
- Auf ein konstant hohes Tempo vor und nach der Ballmitnahme achten.
- Zielstrebig abschließen!

THEMA: MIT TEMPO ZUM TORABSCHLUSS



SCHLUSSTEIL:

ANTRITT IN DIE TIEFE IM 6 GEGEN 6

ORGANISATION

- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor errichten.
- ▶ Auf der Mittellinie des Feldes 3 Stangen aufstellen.
- ▶ 2 Teams einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Stürmer von Blau bieten sich im Spielaufbau nach einer Querbewegung um eine der äußeren Stangen immer wieder zum Zuspiel an.
- ▶ Nach einem gelungenen Zuspiel auf einen der Stürmer freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Nur auf Strafraumbreite spielen.
- ▶ Die Angreifer agieren in einer 7-gegen-5-Überzahl.
- ▶ Die Stangen entfernen und zum Schluss freispiel lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Darauf achten, dass die beiden zentralen Stürmer ihre Laufbewegungen stets aufeinander abstimmen.
- ▶ Die Zuspiele sollen jeweils nur in den Raum zwischen den Stangen und dem Strafraum erfolgen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!