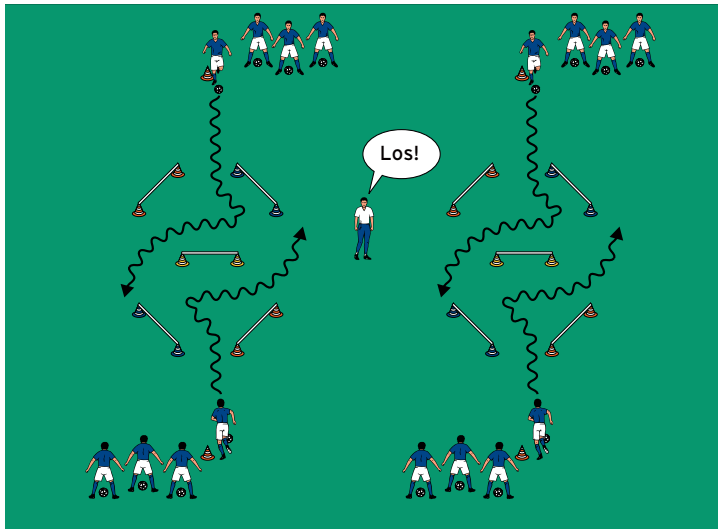


THEMA: ZWEIKÄMPFE MIT TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN IM STANGENDREIECK

ORGANISATION

- ▶ Zwischen jeweils 2 Hütchen 5 Stangen platzieren, die eine Form von 2 Dreiecken bilden
- ▶ Jede seitliche Stange auf 2 rote oder weiße Hütchen legen (siehe Abbildung)
- ▶ Die Spieler gleichmäßig den Starthütchen zuweisen

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers starten die ersten 4 Spieler gleichzeitig, führen vor der Querstange einen Übersteiger mit dem linken Fuß aus und dribbeln rechts weg.
- ▶ Nach der Finte eine Temposteigerung durchführen und bei der Gruppe gegenüber anstellen.
- ▶ Anschließend starten die nächsten 4 Spieler.

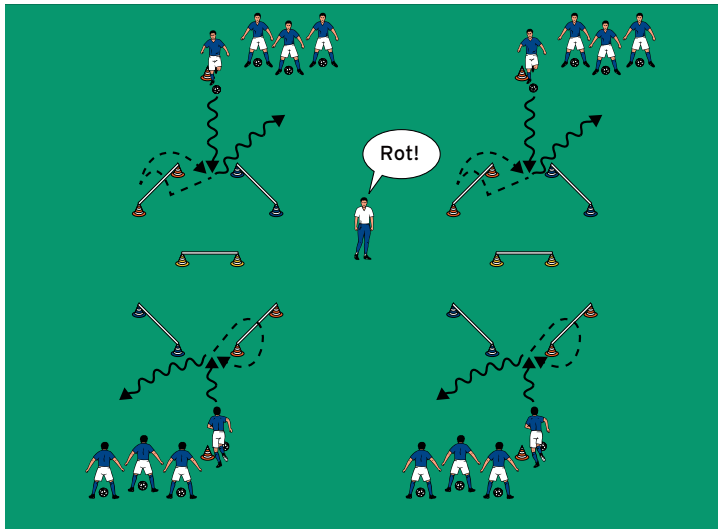
VARIATIONEN

- ▶ Die Finten vor der Querstange variieren.
- ▶ Die Finten im Wechsel zu beiden Seiten und beidfüßig ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Aufbau bereits jetzt errichten, da er auch bei Aufwärmen 2 benötigt wird.
- ▶ Der Tempowechsel nach der Finte ist entscheidend, um im Spiel am Gegenspieler vorbeizukommen.
- ▶ Durch die Querstange merken die Spieler selbst, wenn Sie die Finte zu spät ansetzen.

THEMA: ZWEIKÄMPFE MIT TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLIGKEIT IM STANGENDREIECK

ORGANISATION

- ▶ Gleicher Aufbau wie bei Aufwärmern 1

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers dribbeln die ersten 4 Spieler zum Dreieck. Plötzlich ruft der Trainer rot oder weiß.
- ▶ Die Spieler treten auf den Ball und springen über die entsprechende Stange.
- ▶ Anschließend sprinten sie zum Ball und dribbeln zur eigenen Gruppe zurück.
- ▶ Der Spieler, der als erster seinen Mitspieler abschlägt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welches Team hat zuerst 10 Punkte gesammelt?

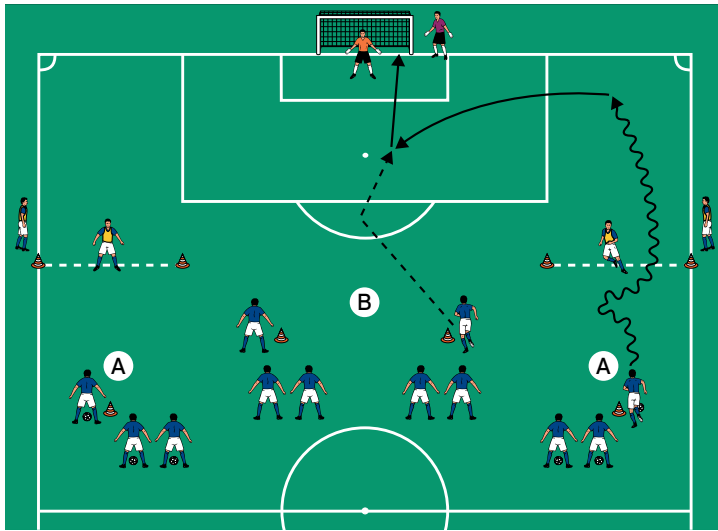
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen zunächst über die mittlere Stange springen und erst danach über die ausgerufene Farbe.
- ▶ Die Spieler müssen auf ein Signal des Trainers zunächst über die mittlere Stange und danach über die gegenüberliegende rote oder weiße Stange springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen den Ball am Fuß haben, wenn sie beim Partner abschlagen.
- ▶ Schnelligkeitsaspekte passen sehr gut in den zweiten Aufwärmteil.
- ▶ Der Teamgedanke sorgt für zusätzliche Motivation.

THEMA: ZWEIKÄMPFE MIT TORABSCHLUSS



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 ÜBER AUSSEN

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter an den Außenbahnen Linien sowie im Feld mit Hütchen Positionen markieren und die Spieler zuweisen (siehe Abbildung)
- ▶ An den Positionen A und C Bälle bereithalten

ABLAUF

- ▶ A setzt sich im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger durch, dribbelt bis zur Grundlinie und flankt auf den in Position gelaufenen B.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf auf der anderen Seite mit C und D.
- ▶ Anschließend rücken die Spieler jeweils eine Position weiter. Die Verteidiger nach einigen Durchgängen austauschen.

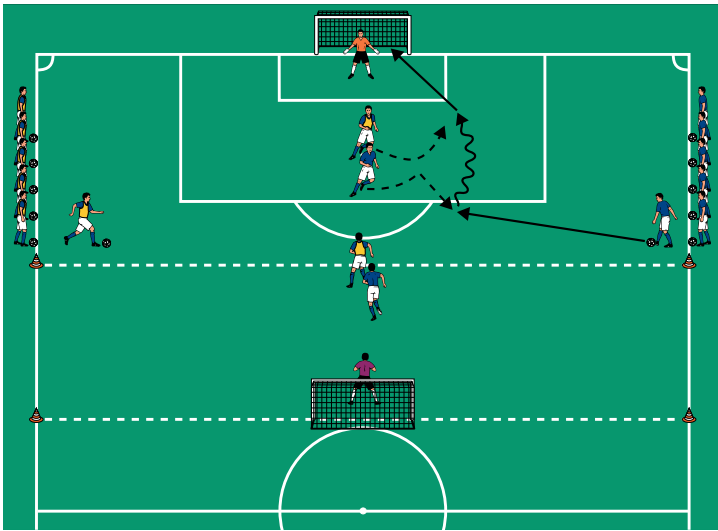
VARIATIONEN

- ▶ Seitenwechsel der beiden Gruppen, um die Flanke auch mit dem anderen Fuß zu trainieren.
- ▶ Die Linien je nach Situation verbreitern oder verengen: Es müssen genügend Flanken vor das Tor gegeben werden.
- ▶ B und D sind zu Beginn in Ballbesitz und eröffnen mit einem Pass zu A bzw. C die Aktion.
- ▶ 2 Spieler laufen ins Zentrum, um die Flanke zu verwerten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In hohem Tempo auf den Verteidiger zudribbeln und nach der Finte das Tempo weiter erhöhen.
- ▶ Die Verteidiger sollen die innere Linie zum Tor zustellen. Anderenfalls zieht der Angreifer nach innen Richtung Tor und spielt den Mitspieler mit einem Rückpass an.
- ▶ Hohe Konzentration beim Torabschluss! Auch die "einfachen" Tore machen.
- ▶ Der Angreifer soll am Strafraum etwas verzögern, damit er in den Ball laufen kann.
- ▶ Auch Doppelpässe mit dem Angreifer sind erlaubt.

THEMA: ZWEIKÄMPFE MIT TORABSCHLUSS



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 IM ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern im Abstand von 40 Metern errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Je 1 Angreifer und Verteidiger vor jedem Tor postieren
- ▶ Die anderen Spieler mit Bällen den Außen zuweisen

ABLAUF

- ▶ Der Angreifer soll sich vom Gegenspieler lösen und das Zuspiel fordern. Der Angreifer kann sich in beiden Hälften anbieten, muss aber nach der Ballannahme auf das Tor in der eigenen Hälfte abschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Tor.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf auf der anderen Seite.
- ▶ Nach 5 Minuten Aufgabenwechsel.
- ▶ Welches Team hat nach 4 x 5 Minuten die meisten Treffer erzielt?

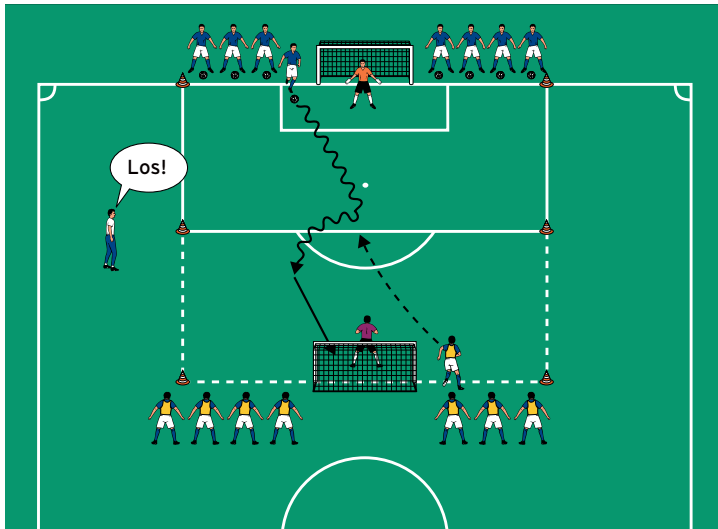
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer bestimmt die Angreifer durch Zuruf.
- ▶ Gleicher Ablauf im 2 gegen 2 (der Passgeber und ein weiterer Verteidiger rücken nach).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Zuspiel genau und mit dem richtigen Druck spielen, damit sich der Angreifer möglichst sofort drehen kann.
- ▶ Die Ballmitnahme in den freien Raum und in die Bewegung bringt Zeit, um Tempo für das 1 gegen 1 aufnehmen zu können.
- ▶ Den Torschuss nicht verzögern, sondern zielstrebig abschließen.

THEMA: ZWEIKÄMPFE MIT TORABSCHLUSS



SCHLUSSTEIL:

VOM 1 GEGEN 1 ZUM 4 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Die Mannschaften aus dem Hauptteil beibehalten

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers starten die ersten Spieler von Team A und B zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Nach 7 Sekunden starten auf ein Trainerkommando die nächsten Spieler von Team A (mit Ball) und Team B, nach weiteren 7 Sekunden die dritten und schließlich die vierten Spieler von Team A und B jeweils ins 1 gegen 1.
- ▶ Schießt ein Spieler ein Tor oder geht der Ball ins Seiten- oder Toraus, ist dieser Ball aus dem Spiel und die betreffenden Spieler schalten sich ins 1 gegen 1 der Mitspieler ein.
- ▶ So werden die Bälle nach und nach aus dem Spiel genommen, bis es zum 4 gegen 4 kommt.
- ▶ Ist der letzte Ball aus dem Spiel, beginnen die anderen Spieler der Teams. Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Das 4 gegen 4 länger spielen lassen, die Torhüter bringen neue Bälle ins Spiel.
- ▶ Treffer aus dem 1 gegen 1 zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen beim 4-mal 1 gegen 1 den Überblick behalten und Freiräume sehen.
- ▶ Die Torhüter sollen mitspielen und schnell reagieren.
- ▶ Handlungsschnelligkeit ist gefragt, und Spielsituationen müssen ständig neu erkannt und bewertet werden.