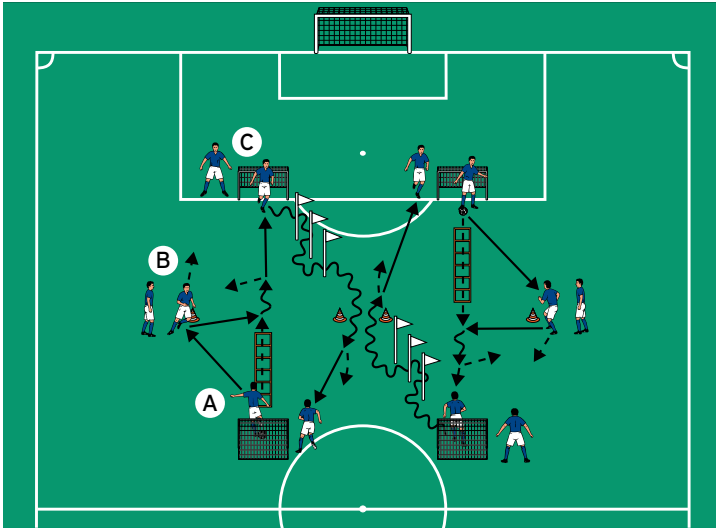


THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIKPARGOURS I

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum einen Parcours mit Stangen, Hütchen, Koordinationsleitern und Minirenen aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Gleicher Ablauf von beiden Seiten.
- ▶ A passt auf B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B passt in den Lauf von A zurück.
- ▶ A spielt auf C, der um die Stangen dribbelt und zu A zurückspielt.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen eine Position weiter.

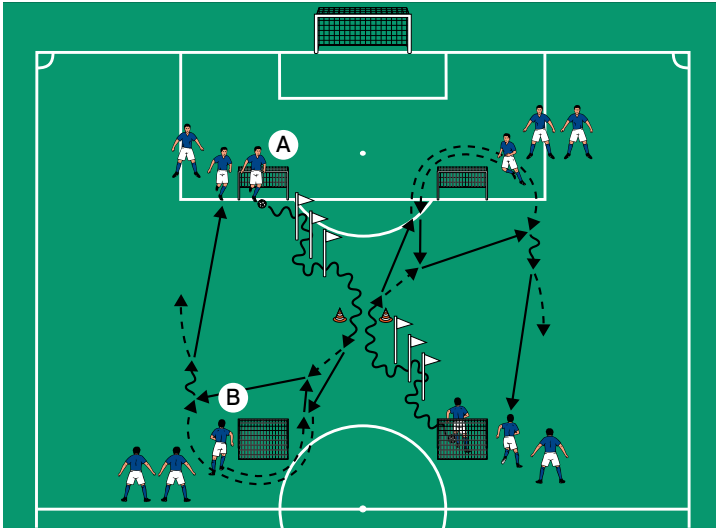
VARIATIONEN

- ▶ In den Koordinationsleitern verschiedene Laufaufgaben stellen (z. B. ein-/beidbeinig hüpfen, 2 oder 3 Kontakte usw.).
- ▶ Die Spieler C müssen vor den Hütchen eine frei wählbare Finte ausführen, ehe sie zum jeweils nächsten Spieler bei A zurückspielen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Laufaufgaben in der Koordinationsleiter exakt ausführen.
- ▶ Ein beidfüßiges Dribbling zwischen den Stangen fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Passgeber jeweils präzise in den Fuß des Mitspielers zupassen.

THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

TECHNIKPARGOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleitern und die seitlichen Positionshütchen entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Über beide Seiten gleichzeitig spielen.
- ▶ A umdribbelt die Stangen und passt auf den hinter dem Minitor entgegenstartenden B, der prallen lässt und das Tor erneut zur anderen Seite umläuft.
- ▶ A spielt in den Lauf von B, so dass dieser zum jeweils nächsten Spieler bei A zurückpassen kann.
- ▶ Die Spieler tauschen nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben.

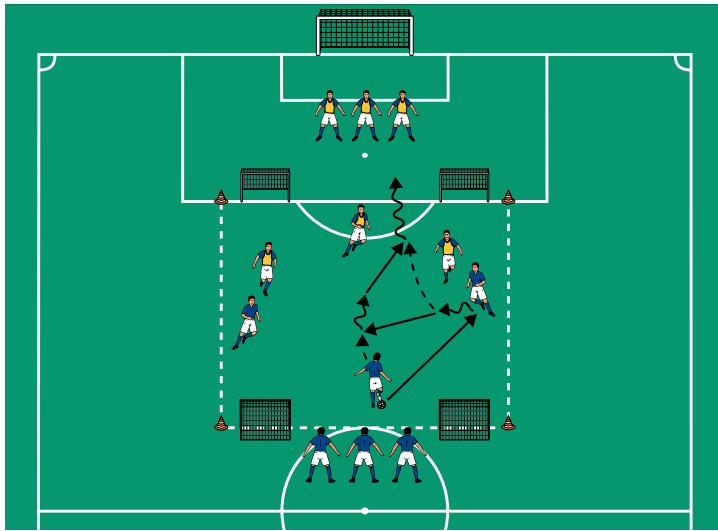
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler von A führen vor den zentralen Hütchen eine frei wählbare Finte aus (z. B. Schere, Übersteiger usw.), ehe sie zu den entgegenstartenden B spielen.
- ▶ Nach dem zweiten Zuspiel zu B werden die Passgeber Verteidiger und versuchen, die Spieler B beim Zuspiel zu den jeweils nächsten Spielern bei A unter Druck zu setzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Startspieler sollen schnellstmöglich um die Stangen dribbeln.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen einfordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler B den Zuspielen jeweils um die Minitore herum aktiv entgegenstarten.

THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

3 GEGEN 3 ÜBER DIE LINIE

ORGANISATION

- ▶ Die Minitore beibehalten
- ▶ Ein 30 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Je 3 Spieler im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Linien zwischen den Minitoren.
- ▶ Ziel ist es, die jeweils gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- ▶ Spielzeit: jeweils 1 Minute.
- ▶ Anschließend rücken sofort die beiden anderen Gruppen ins Feld usw.

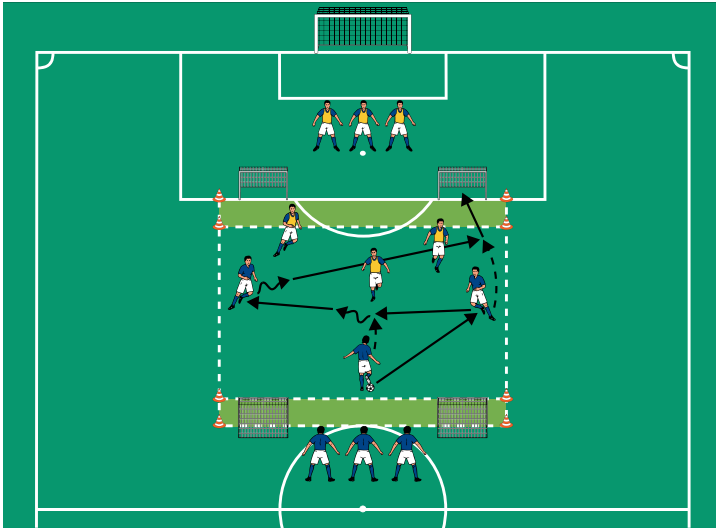
VARIATIONEN

- ▶ Die Distanz der Minitore verringern oder über die gesamte Grundlinie dribbeln lassen.
- ▶ Auf die 4 Minitore spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls keine Minitore vorhanden sind, Stangentore verwenden.
- ▶ Die Angreifer sollen jeweils versuchen, eine gute Situation für das Dribbling herauszuspielen.
- ▶ Mutig in Richtung Grundlinie dribbeln.
- ▶ Auf eine ausreichende Pausengestaltung achten.

THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

3 GEGEN 3 AUF 4 MINITORE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Vor den Minitoren je eine 3 Meter tiefe Zone abstecken

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Minitore.
- ▶ In der Zone vor den Toren darf nicht verteidigt werden.
- ▶ Spielzeit: jeweils 1 Minute.
- ▶ Anschließend rücken sofort die beiden anderen Gruppen ins Feld usw.

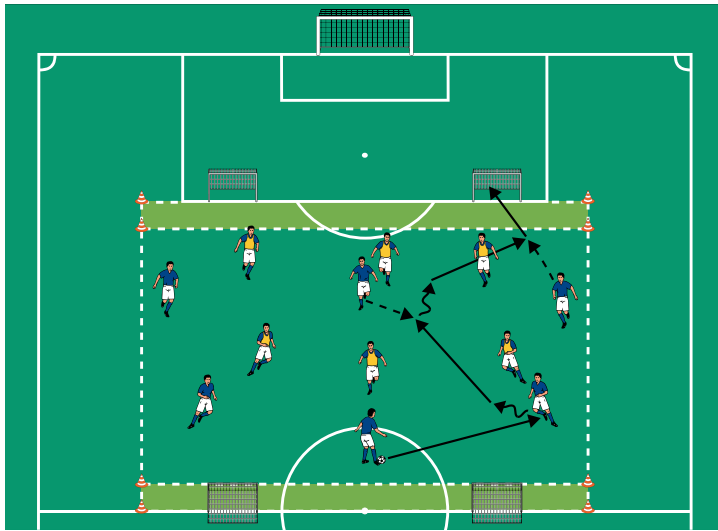
VARIATIONEN

- ▶ In der Mitte je ein drittes Tor mit Stangen markieren.
- ▶ Die Zone vor dem Tor auf fünf Meter vergrößern.
- ▶ Gültige Treffer können nur von innerhalb der Endzonen erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Geht ein Ball ins Aus, sofort einen neuen Ball einspielen.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Auf eine ausreichende Pausengestaltung achten.

THEMA: TORCHANCEN GEZIEL HERAUSSPIELEN



SCHLUSSTEIL:

6 GEGEN 6 AUF 4 MINITORE

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 50 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf beiden Grundlinien je 2 Minitore aufstellen
- ▶ Vor den Minitoren jeweils eine 3 Meter tiefe Zone abstecken
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Minitore.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Zone vor den eigenen Minitoren nicht betreten.
- ▶ Spieldauer: jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Zwischen den Minitoren je ein drittes Tor mit Stangen markieren.
- ▶ Die Zone vor dem Tor auf fünf Meter vergrößern.
- ▶ Gültige Treffer können nur von innerhalb der Endzonen erzielt werden.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer sollen die komplette Breite und Tiefe des Feldes nutzen.
- ▶ Die jeweilige Situation erkennen und je nach dem zielgerichtet dribbeln oder gezielt kombinieren.
- ▶ Geht ein Ball ins Aus, als Trainer sofort einen neuen Ball neutral einspielen.
- ▶ Auf ausreichend Pausen zwischen den Belastungsphasen achten.