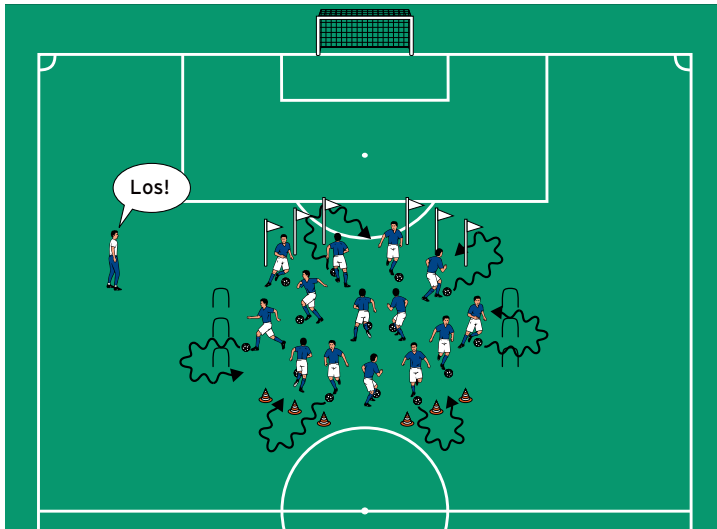


THEMA: GESCHICKT AUF DAS TOR SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN MIT ZUSATZ- AUFGABEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit Stangen, Hütchen und Minihürden errichten
- ▶ Die Spieler mit je 1 Ball in der Mitte aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Zentrum umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln die Spieler die Stangen, Hütchen und Minihürden und kehren ins Zentrum zurück.

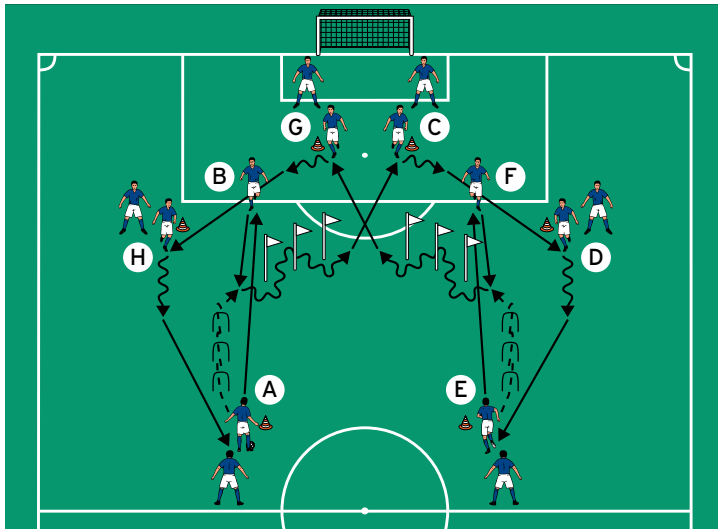
VARIATIONEN

- ▶ Im Zentrum verschiedene Dribbelarten vorgeben (z. B. nur mit rechts/links dribbeln, nur Innen-/Außenseite, zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- ▶ Die Spieler dribbeln auf der Trainerkommando jeweils im Slalom um die Hütchen, Stangen und Minihürden, ehe sie ins Zentrum zurückkehren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen keine Minihürden zur Verfügung, weitere Stangen auf Hütchen legen oder hohe Pylonen verwenden.
- ▶ Auf das Trainerkommando das Tempo erhöhen und schnellstmöglich um die Trainingshilfen dribbeln.
- ▶ Anschließend im Zentrum locker weiterdribbeln.

THEMA: GESCHICKT AUF DAS TOR SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 2:

GESCHICKLICHKEITS- PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchen jetzt als Positionshütchen verwenden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt auf B und überspringt die Hürden.
- ▶ B passt zurück auf A, der anschließend im Slalom um die Stangen dribbelt und auf C spielt.
- ▶ C nimmt kurz an und mit und passt zu D, der ebenfalls kurz mitnimmt und auf E weiterleitet.
- ▶ E, F, G und H absolvieren den Parcours nach gleichem Vorbild, H passt abschließend zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

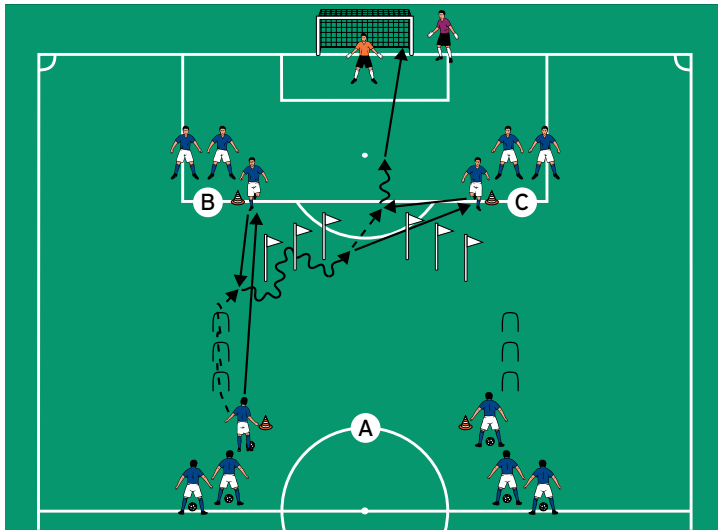
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig starten: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ A und E passen erst auf C bzw. G weiter und laufen dann im Slalom um die Stangen.
- ▶ Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A, C, E und G haben je 1 Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing achten.
- ▶ Blickkontakt vor dem Pass einfordern.
- ▶ Präzise Zuspiele fordern.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.

THEMA: GESCHICKT AUF DAS TOR SCHIESSEN



HAUPTTEIL 1:

GESCHICKLICHKEITS- PARCOURS MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt auf B und überspringt die Hürden.
- ▶ B passt zurück auf A, der anschließend im Slalom um die Stangen dribbelt und auf C passt.
- ▶ C lässt auf B zurückprallen, der kurz an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Anschließend von der anderen Seite starten: Hier passt A zunächst auf C, ehe B nach Zuspiel von A zum Torschuss auflegt.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

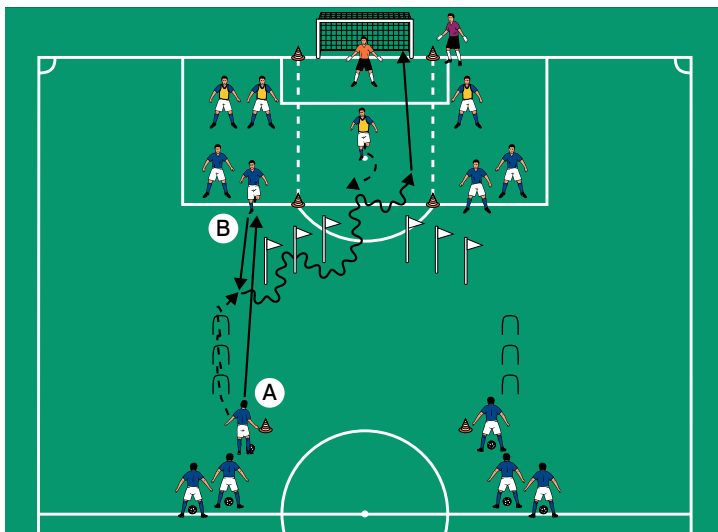
VARIATIONEN

- ▶ A spielt nach dem Rückpass von B sofort auf C weiter und umläuft die Stangen zum Torabschluss nach Auflage von C.
- ▶ A muss spätestens mit dem dritten Kontakt abgeschlossen haben.
- ▶ A muss per Direktschuss abschließen.
- ▶ C bzw. B nehmen selbst in Richtung Tor mit und schließen ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig um die Stangen dribbeln.
- ▶ Den Rückpass von C in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: GESCHICKT AUF DAS TOR SCHIESSEN



HAUPTTEIL 2:

GESCHICKLICHKEITS- PARCOURS UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich vor dem Tor ein 16 x 16 Meter großes Feld abstecken
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Abwechselnd von beiden Seiten starten: A passt auf B und überspringt die drei Hürden.
- ▶ B passt zurück auf A, der im Slalom um die Stangen dribbelt und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so versucht er, aus dem Feld zu dribbeln.
- ▶ Die Angreifer rücken jeweils eine Position weiter.

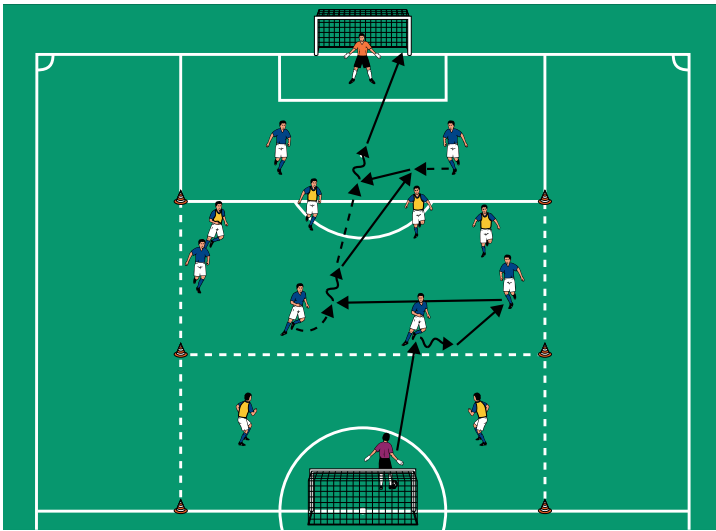
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stangen passt A zum jeweils anderen Spieler bei B und erhält von diesem den Ball zum 1 gegen 1.
- ▶ A und der andere Spieler von B starten zum 2 gegen 1 gegen den Verteidiger ins Feld.
- ▶ 2 Verteidiger im Feld postieren und im 2 gegen 2 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme und präzise Zuspiele fordern.
- ▶ Mit Tempo ins 1 gegen 1 gehen.
- ▶ Der Verteidiger dürfen jeweils ihr Feld nicht verlassen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: GESCHICKT AUF DAS TOR SCHIESSEN



SCHLUSSTEIL:

ABLAGE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 55 x 40 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ Auf beiden Seiten die Strafräume markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Beide Teams stellen je 1 Torhüter und 2 Wandspieler, die sich im gegnerischen Strafraum aufstellen

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 im zentralen Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, einen der beiden Mitspieler im gegnerischen Strafraum anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so darf der Passgeber jeweils in den Strafraum nachrücken.
- ▶ Der Wandspieler legt zum Torabschluss ab.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, sofort die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Mit dem Zuspiel in den Strafraum dürfen alle Spieler frei nachrücken.
- ▶ Die Wandspieler dürfen alternativ zum Tor aufdrehen und selbst abschließen.
- ▶ Je 1 Verteidiger in den Strafräumen postieren, der die Wandspieler behindert.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ziel der Angreifer ist ein Vertikalpass auf einen der beiden Wandspieler im Strafraum.
- ▶ Die Ballbesitzer im zentralen Feld sollen die Räume in Breite und Tiefe vollständig nutzen, um die gegnerischen Verteidiger auseinanderzuziehen.
- ▶ Die Wandspieler immer im Blick haben und die Lücke zum Vertikalpass erkennen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!