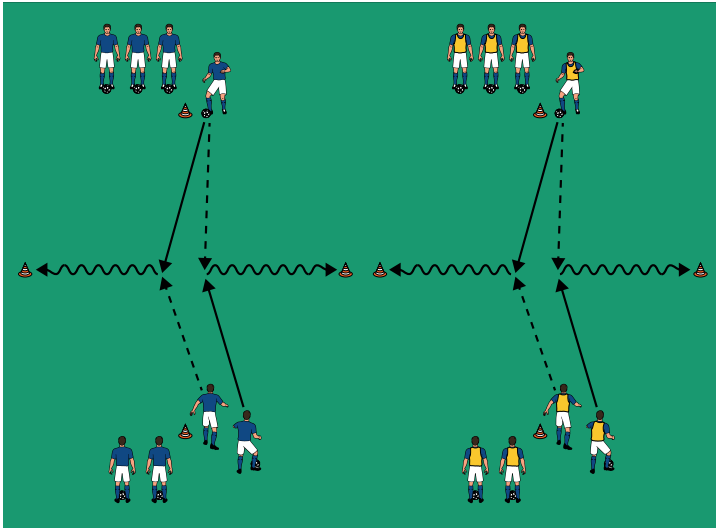


THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

BALLAN- UND -MITNAHME I

ORGANISATION

- ▶ Für je 8 Spieler 1 Raute markieren.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig mit Ball an 2 gegenüberliegenden Hütchen verteilen.
- ▶ Der erste Spieler einer Gruppe benötigt keinen Ball.

ABLAUF

- ▶ Der Startspieler ohne Ball läuft zur Feldmitte und erhält hier das Zuspiel vom ersten Spieler auf der gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Der Passempfänger nimmt zum linken freien Hütchen an und mit.
- ▶ Der Passgeber wird Passempfänger und startet ebenfalls usw.
- ▶ Nach einigen Durchgängen zum rechten freien Hütchen an- und mitnehmen.

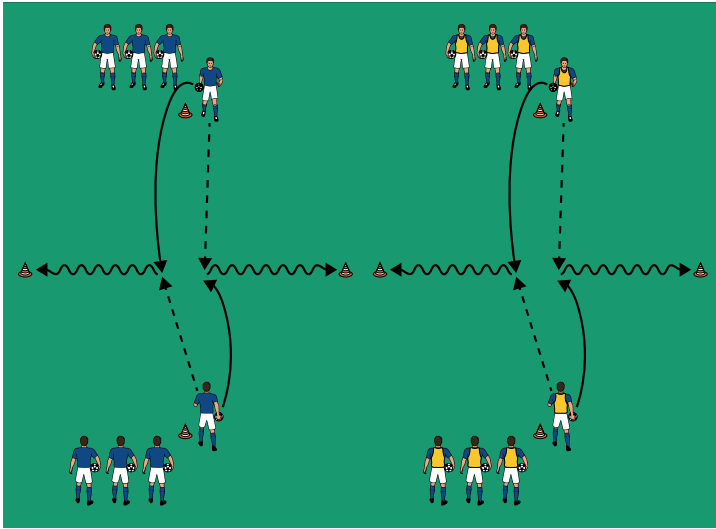
VARIATIONEN

- ▶ Den Fuß für die Ballan- und -mitnahme vorgeben.
- ▶ Nur mit der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.
- ▶ Vor jeder Ballannahme eine Körpertäuschung durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Die Feldmitte schnell räumen.
- ▶ Nach jedem Zuspiel sofort starten.
- ▶ Den Mitspieler möglichst zentral anspielen.

THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLAN- UND -MITNAHME II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt halten die Passgeber den Ball in der Hand und werfen ihren Mitspielern zu.
- ▶ Diese nehmen das halbhohe/hohe Zuspiel zum linken/rechten Hütchen an und mit.

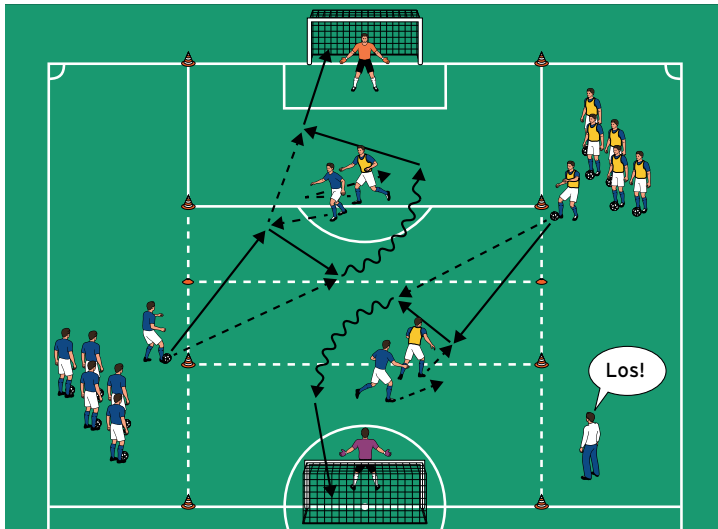
VARIATIONEN

- ▶ Per Einwurf zuwerfen.
- ▶ Per Dropkick aus der Hand zuspieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Den Ball möglichst bereits mit dem zweiten Kontakt flach am Boden kontrollieren.
- ▶ Nach der Ballkontrolle das Tempo steigern und schnell zum freien Hütchen dribbeln.

THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

2 GEGEN 1 AUF 2 TORE

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte auf Strafraumbreite ein Feld mit Toren mit Torhütern markieren.
- ▶ Die Mittellinie markieren.
- ▶ An den Seitenlinien 4 Starthütchen errichten.
- ▶ 2 Gruppen einteilen, einem Tor zuweisen und an 2 diagonal gegenüberliegenden Starthütchen aufstellen.
- ▶ Pro Gruppe 1 Angreifer und 1 Verteidiger bestimmen und an der Strafraumlinie postieren.
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Ball.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der jeweils erste Spieler zu seinem Angreifer, der dem Zuspiel entgegenstartet.
- ▶ Dieser lässt das Zuspiel prallen.
- ▶ 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- ▶ Der Angreifer wird Verteidiger, der Passgeber wird Angreifer, und der Verteidiger stellt sich mit Ball wieder bei der Gruppe an.

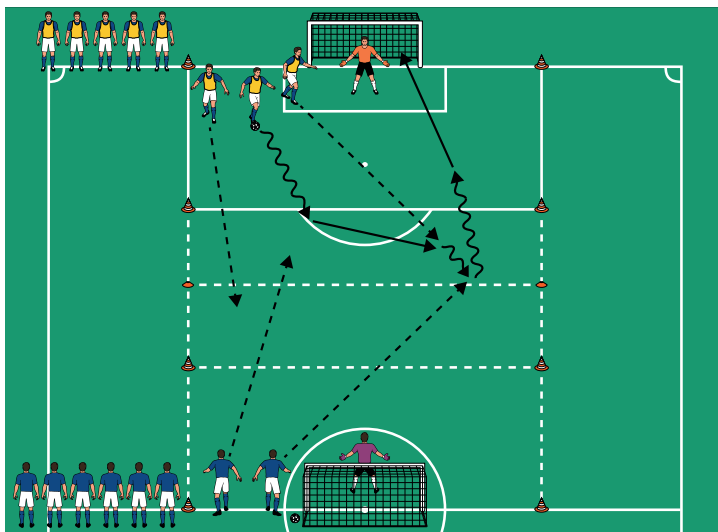
VARIATIONEN

- ▶ Die Übung von der jeweils anderen Seite durchführen.
- ▶ Der Angreifer muss nicht prallen lassen. Der Passgeber rückt sofort zum 2 gegen 1 nach.
- ▶ Eine Konterlinie für den Verteidiger markieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter stoßen zum Mannschaftstraining hinzu.
- ▶ Beide Gruppen trainieren gleichzeitig.
- ▶ Der Angreifer muss sich im richtigen Moment vom Verteidiger lösen und dem Anspiel explosiv entgegenstarten.
- ▶ Nach dem Anspiel sofort wieder seitlich anbieten.
- ▶ Die Überzahlsituation zielstrebig ausspielen: Den Gegenspieler "binden" und im richtigen Moment auf den freien Mitspieler ablegen.
- ▶ Spekuliert der Verteidiger auf die Ballablage, kann der Stürmer auch im Alleingang zum Tor starten.

THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

3-GEGEN-2-ÜBERZAHLSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Die Starthütchen entfernen.
- ▶ Die Mannschaften je einem Tor zuweisen und seitlich hinter diesem postieren.
- ▶ 1 Spieler von Gelb mit Ball.

ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer von Gelb startet gemeinsam mit 2 Mitspielern ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig laufen 2 Spieler von Blau als Verteidiger ins Feld.
- ▶ 3 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger in Unterzahl auf das andere Tor.
- ▶ Nach einigen Durchgängen tauschen die Mannschaften die Aufgaben.
- ▶ Welches Team hat nach 15 Minuten mehr Treffer erzielt?

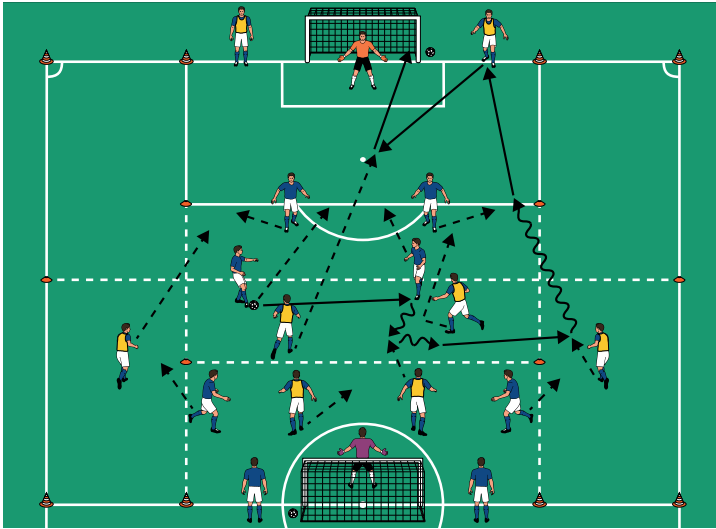
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler postieren sich im Feld: Der Torhüter der Überzahlmannschaft startet die Aktion mit einem Zuspiel zu einem der Angreifer.
- ▶ Je 1 zusätzlichen Spieler der Unterzahlmannschaft an beiden Seiten außerhalb des Feldes postieren. Bei Ballgewinn spielen die Verteidiger mit den Außenspielern zusammen und leiten den Gegenangriff über die Außenpositionen ein.
- ▶ Erneute "Gegenkonter" zulassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei 3-gegen-2-Überzahlsituationen den Ballbesitzer durch geschickte Positionswechsel möglichst ins Zentrum bringen, damit der Angriff über beide Seiten ausgespielt werden kann.
- ▶ Die äußeren Mitspieler müssen stets anspielbar sein und dürfen nie im Deckungsschatten stehen.
- ▶ Gezielt auf einen Verteidiger zudribbeln, um diesen zu "binden". Dann im richtigen Moment auf einen Mitspieler ablegen.
- ▶ Zielstrebig zum Tor vorspielen.
- ▶ Mit Abseits agieren.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger möglichst schnell kontern!

THEMA: TORCHANCEN GEZIELT HERAUSSPIELEN



SCHLUSSTEIL:

SCHNELLES SPIEL IN DIE SPITZE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Das Spielfeld bis zu den Seitenlinien erweitern und somit Außenzonen errichten.
- ▶ Die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Je 2 Spieler postieren sich jeweils seitlich vom gegnerischen Tor auf der Grundlinie.
- ▶ Blau stellt außerdem 2 Spieler in der eigenen sowie 4 Spieler in der gegnerischen Hälfte.
- ▶ Gelb stellt 4 Spieler in der eigenen Feldhälfte sowie je 1 Spieler in beiden Außenzonen auf.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 in einer Hälfte des Spielfeldes.
- ▶ Blau ist zunächst im Ballbesitz und greift auf das gegnerische Tor an.
- ▶ Bei Ballgewinn von Gelb muss das Team zunächst zu einem Mitspieler in eine der Außenzonen passen.
- ▶ 2 Spieler beider Teams sowie die Außenspieler von Gelb rücken nun zum 4 gegen 4 auf das jeweils andere Tor in die andere Hälfte.
- ▶ Die beiden Spieler von Blau, die nicht in die andere Hälfte nachgerückt sind, laufen in die Außenzonen, bieten sich bei Ballgewinn ihrer Mitspieler im Zentrum ebenfalls zum Zuspiel an usw.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Wandspieler neben dem gegnerischen Tor jederzeit einbeziehen.
- ▶ Spielzeit: 2 x 10 Minuten.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Ballgewinn und dem Zuspiel nach außen müssen die Außenspieler zunächst die Wandspieler anspielen.
- ▶ Zum Schluss freies Spiel im 8 gegen 8.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Wandspieler regelmäßig wechseln.
- ▶ Nach einem Pass nach außen bzw. zum Wandspieler schnell nachrücken.
- ▶ Bei Ballgewinn möglichst schnell umschalten und zielstrebig kontern.
- ▶ Ein schnelles Spiel über die Außenpositionen fordern.
- ▶ Den Außenspielern möglichst in den Lauf passen.
- ▶ Schnell und zielstrebig abschließen.