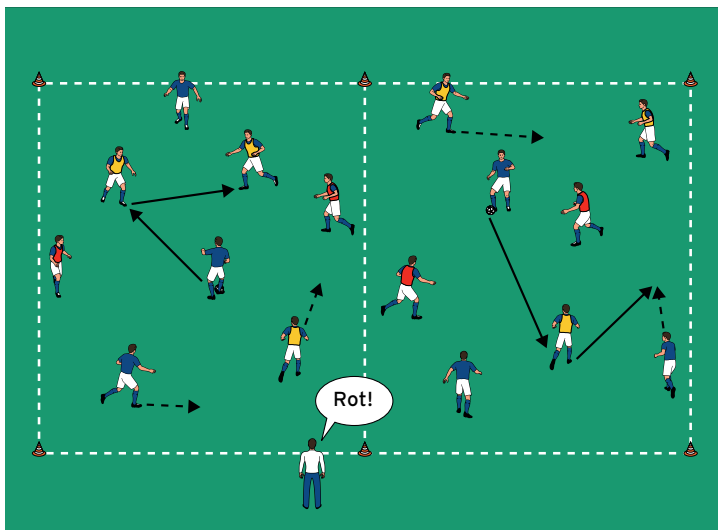


THEMA: ABSTIMMUNG DES ABWEHRVERHALTENS VS. VERBESSERUNG VON TORABSCHLUSSAKTIONEN



AUFWÄRMEN 1:

FARB-SPERRE

ORGANISATION

- ▶ Zwei aneinanderliegende 15 x 15 Meter große Felder markieren.
- ▶ 2 Gruppen zu je 8 Spielern bilden.
- ▶ Pro Feld 1 Gruppe.
- ▶ Jede Gruppe hat 1 Ball.
- ▶ Die Spieler jeder Gruppe mit jeweils 3 verschiedenfarbigen Leibchen kennzeichnen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich frei in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die aufgerufenen Spieler nicht mehr einbeziehen.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerkommando darf das Passspiel wieder frei erfolgen.

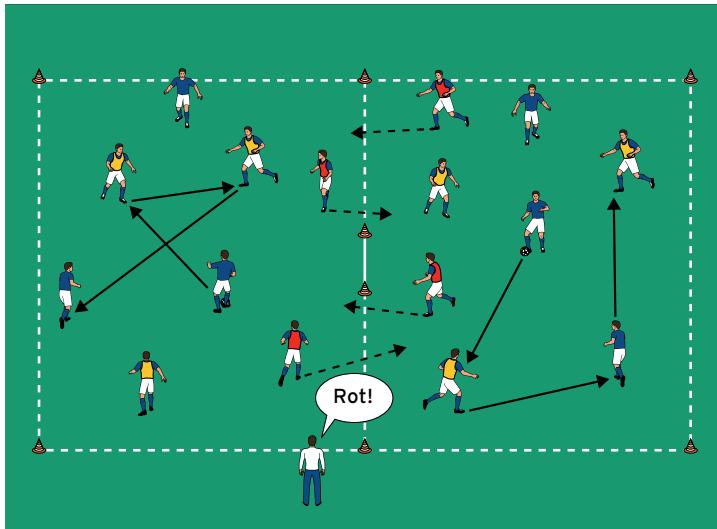
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler werfen sich mit der Hand zu.
- ▶ Die Spieler passen sich per Volleyschuss aus der Hand zu.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Fehlpass ergibt 1 Minuspunkt. Welche Gruppe hat zum Schluss die wenigsten Minuspunkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die "gesperrten" Spieler sollen sich weiterhin anbieten, um die Aufmerksamkeit der Passgeber zu fordern.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler hochkonzentriert agieren.

THEMA: ABSTIMMUNG DES ABWEHRVERHALTENS VS. VERBESSERUNG VON TORABSCHLUSSAKTIONEN



AUFWÄRMEN 2:

FARB-VERTEIDIGUNG

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Mittig zwischen den Feldern eine 5 Meter breite Hütchenlinie errichten.

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt werden die durch den Trainer aufgerufenen Spieler sofort Verteidiger im jeweils anderen Feld.
- ▶ Gelingt es den Ballbesitzern, 8 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, so dürfen sie anschließend über die Hütchenlinie dribbeln (= 1 Punkt).
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, aus dem Feld zu dribbeln.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.

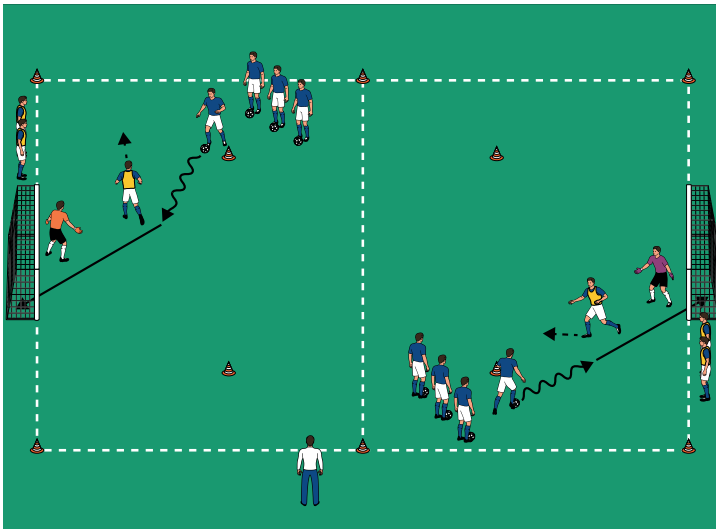
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Passempfänger dürfen nicht zum Passgeber zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.
- ▶ Nach jedem Durchgang Erholungsphasen berücksichtigen.

THEMA: ABSTIMMUNG DES ABWEHRVERHALTENS VS. VERBESSERUNG VON TORABSCHLUSSAKTIONEN



HAUPTTEIL 1:

SPITZER-WINKEL I

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend zwei 25 x 30 Meter große Felder mit je 1 Tor mit Torhüter markieren.
- ▶ Jeweils 15 Meter vor beiden Toren 2 Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Pro Feld 4 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen.
- ▶ Die Angreifer an einem Positionshütchen sowie die Verteidiger vor dem Tor postieren.
- ▶ Die Angreifer haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Angreifer dribbeln auf die jeweils ersten Verteidiger zu und versuchen, im 1 gegen 1 auf die Tore mit Torhütern abzuschließen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so ist die Aktion beendet.
- ▶ Jeder Treffer und jede gelungene Verteidigungsaktion ergibt 1 Punkt für den jeweiligen Spieler.
- ▶ Welcher Spieler hat zum Schluss die meisten Punkte erzielt?
- ▶ Nach einer Weile die Seiten wechseln und vom jeweils anderen Positionshütchen starten.

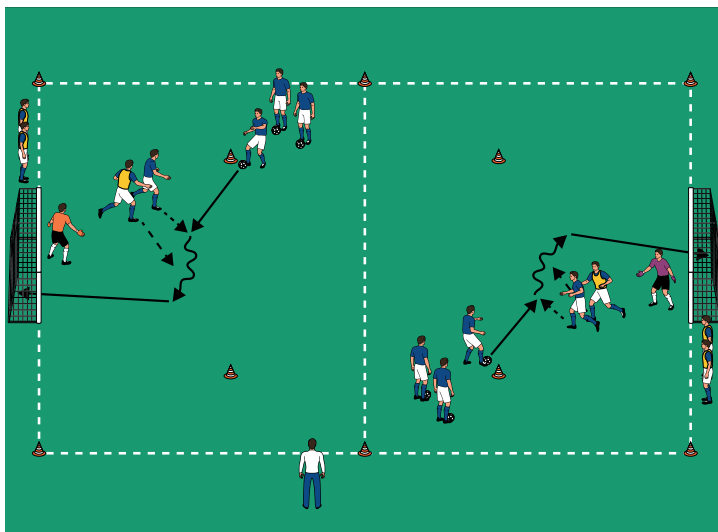
VARIATIONEN

- ▶ Der Torabschluss darf frühestens nach 3 Kontakten erfolgen.
- ▶ Den Abstand des Angreifers zum Tor variieren.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen frei wählbare Finten in ihr Dribbling einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welchem Verteidiger gelingt es zuerst, 3 Angriffe zu vereiteln?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen zielstrebig abschließen.
- ▶ Die Verteidiger sollen versuchen, die Ballbesitzer nach außen in die torungefährlichen Räume abzurängen.
- ▶ Nach einer Weile tauschen die Angreifer und die Verteidiger die Positionen und Aufgaben.

THEMA: ABSTIMMUNG DES ABWEHRVERHALTENS VS. VERBESSERUNG VON TORABSCHLUSSAKTIONEN



HAUPTTEIL 2:

SPITZER-WINKEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden.
- ▶ Jetzt je 1 zusätzlichen Angreifer ohne Ball vor den Toren aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer passen zu ihren Mitspielern vor die Tore.
- ▶ Die Passempfänger nehmen ins 1 gegen 1 gegen den Verteidiger mit und versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so ist der Angriff beendet.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten wechseln und vom jeweils anderen Positionshütchen starten.

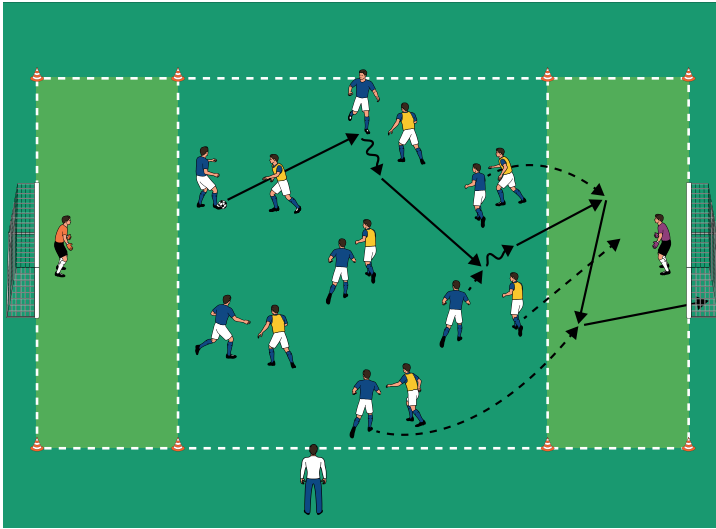
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger müssen spätestens mit dem fünften Kontakt abgeschlossen haben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welchem Verteidiger gelingt es zuerst, 3 Angriffe zu vereiteln?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Verteidiger eine Armlänge Abstand zum Angreifer halten und diesen möglichst nicht zum Tor aufdrehen lassen.
- ▶ Auf der "inneren Linie" zwischen dem Ball und dem eigenen Tor agieren.
- ▶ Als Angreifer zielstrebig abschließen!
- ▶ Nach einer Weile tauschen die Angreifer und die Verteidiger die Positionen und Aufgaben.

THEMA: ABSTIMMUNG DES ABWEHRVERHALTENS VS. VERBESSERUNG VON TORABSCHLUSSAKTIONEN



SCHLUSSTEIL:

GOLDENE ZONE

ORGANISATION

- ▶ Die beiden Felder zu einem 50 x 30 Meter großen Feld zusammenführen.
- ▶ Vor jedem Tor eine 12 Meter tiefe Zone markieren.
- ▶ 2 Teams einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Treffer, die aus den "goldenen Zonen" vor den Toren erzielt werden, zählen doppelt.

VARIATIONEN

- ▶ Torabschlüsse dürfen nur aus der goldenen Zone erfolgen.
- ▶ Nach einem Treffer, bleibt die erfolgreiche Mannschaft jeweils in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball in den Zonen vor den Toren zu erobern, so erhalten sie 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer zielstrebig abschließen.
- ▶ Als Trainer die Treffer jeweils laut mitzählen.
- ▶ Zwischen den Durchgängen ausreichend Pausen einplanen.