

AUFWÄRMEN

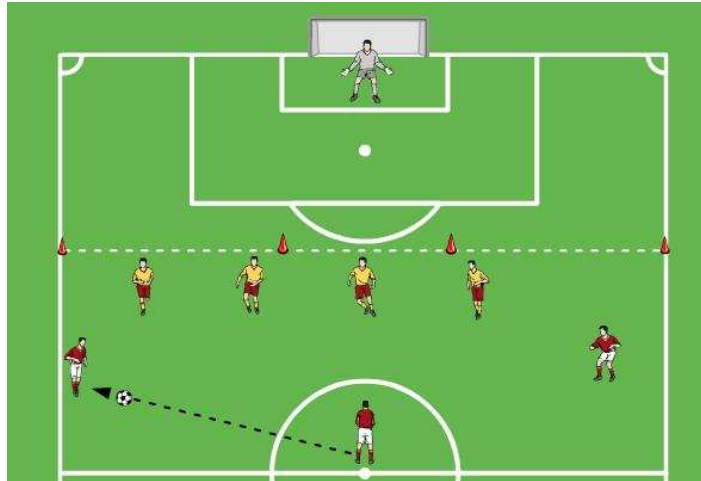
(15 Minuten)

Trainingsschwerpunkte:

- Aufwärmung
- ballorientiertes Verschieben
- Zweikampf
- Kommunikation

Trainingshilfen:

- Pylonen
- Tor
- Fußball



HAUPTTEIL

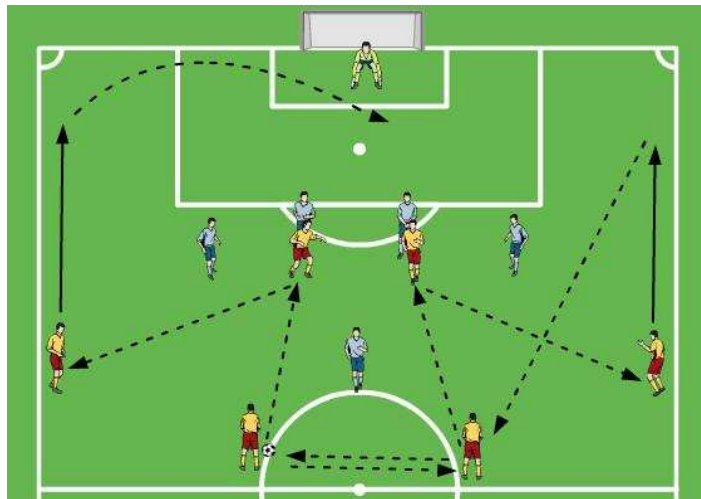
(30 Minuten)

Trainingsschwerpunkte:

- Organisation der Viererkette
- ballorientiertes Verschieben

Trainingshilfen:

- Fußball
- Leibchen
- Tor



SCHLUSSTEIL

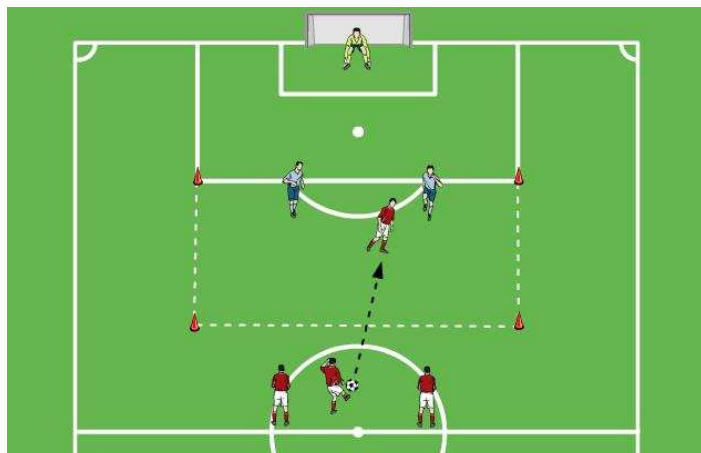
(45 Minuten)

Trainingsschwerpunkte:

- Doppeln
- Kommunikation
- Zweikampf

Trainingshilfen:

- Fußbälle
- Leibchen
- Tor
- Pylonen



Organisation

5 Meter vor dem Strafraum wird eine Linie markiert. Davor steht die Viererkette. 3 Angreifer postieren sich etwa 10-15 Meter vor der Viererkette.

Ablauf

Die 3 Angreifer spielen sich den Ball zu. Die Viererkette verschiebt sich ballorientiert und bleibt dabei auf einer Linie. Das Ziel der Angreifer ist es, eine Lücke in der Viererkette zu finden und diese (ausschließlich!) mit einem schnellen Dribbling zu nutzen. Wenn die markierte Linie überschritten ist, wird der Angreifer nicht mehr attackiert. Langsam beginnen und Fehler sofort korrigieren!

Varianten

Die Verteidigung wird auch hinter der markierten Linie fortgeführt.

Organisation

Die Spieler (6 gegen 5 plus Torwart) nehmen die eingezeichneten Positionen ein.

Ablauf

Trainiert wird der Wechsel zwischen der Verteidigung der Mittelzone und dem Verschieben zu einer Außenbahn. Dazu spielen sich die beiden Spieler an der Mittellinie den Ball zu und passen dann plötzlich auf einen der Stürmer. Der Stürmer spielt direkt zum Außenstürmer. Daraufhin verschiebt sich die Viererkette zur Außenbahn und der Außenverteidiger stellt den Außenstürmer. Geschieht dies nicht optimal, schlägt der Außenspieler eine Flanke. Ansonsten erfolgt ein Rückpass und die Übung beginnt erneut.

Varianten

Auch die Mittelfeldspieler dürfen einen Pass zum Außenstürmer spielen.

Organisation

Spielfeld mit doppelter Strafraumgröße und einem Tor aufbauen. 2 Verteidiger stellen sich vor dem Strafraum auf. Davor steht ein Angreifer. Außerhalb des Spielfelds stehen die anderen Angreifer mit Bällen.

Ablauf

Der Angreifer auf dem Spielfeld lässt sich anspielen und versucht dann, gegen die 2 Verteidiger zum Torabschluss zu kommen. Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die gegnerische Auslinie.

Varianten

Einen Stürmer-Wettbewerb mit Punkten für Torabschlüsse und Tore ausrichten. Die Verteidiger bekommen für jeden über die Auslinie gedribbelten Ball einen Punkt.