

Trainingsform 1:

Dreh-Klatsch zum Überspielen des Mittelfelds mit Variationen

Organisation:

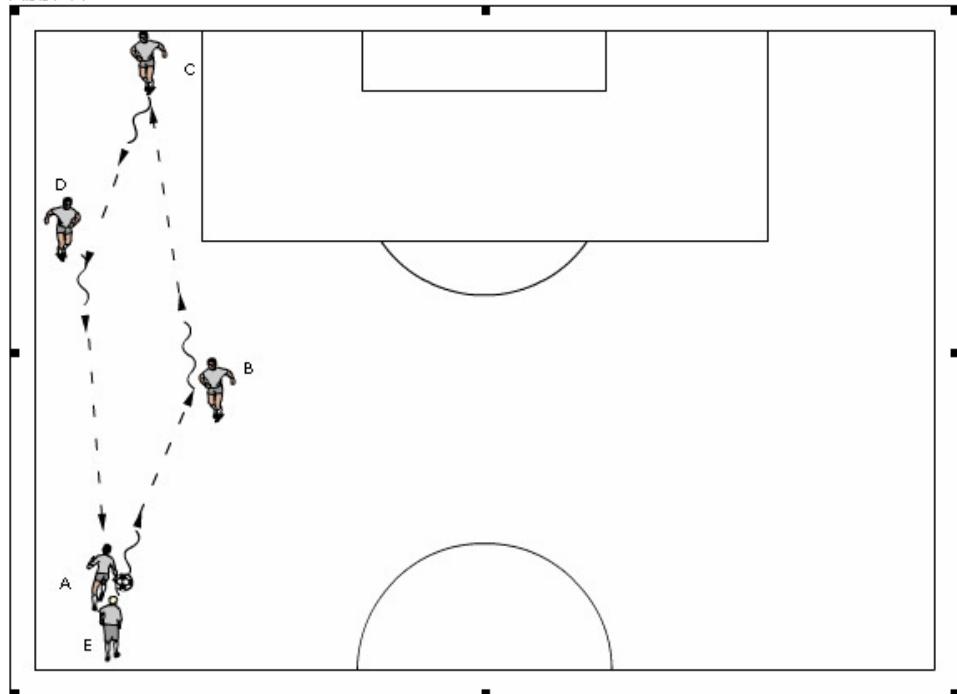
Min. 5 Spieler in Rautenform mit einer deutlichen Tiefenstaffelung aufstellen (s. Abb. 1).

Ablauf:

Nacheinander folgende Variation ausführen:

1. A spielt den inneren Fuß von B an (Kommando für B „Dreh!“), dieser nimmt mit der rechten Innenseite in die offene Spielstellung an und mit und spielt zu C. C nimmt an, spielt zu D und gibt ebenfalls das Kommando „Dreh!“. D nimmt - wie B zuvor - an und mit und spielt dann zu E. Alle Spieler laufen ihrem Pass nach und besetzen die nächste Position. E beginnt den nächsten Durchgang. Nach einigen Wiederholungen die Spielrichtung wechseln, so dass die Spieler auch mit der linken Innenseite an- und mitnehmen müssen.
2. Organisation wie bei a), allerdings gibt A jetzt mit seinem Pass zu B das Kommando „Klatsch!“. B lässt das Zuspiel von A prallen. Mit dem zweiten Pass von A zu B und dem Kommando „Dreh!“ setzt B den Ablauf wie in Variation a) beschrieben fort.
3. Kombination aus Variation a) und b): A (bzw. C) variieren das Kommando („Dreh!“ oder „Klatsch!“) für den Passemmpfänger – entsprechend erfolgt der weitere Ablauf.
4. Wie bei b), allerdings hat A jetzt die Wahl, ob er erneut zu B passt (mit dem Kommando „Dreh!“) oder direkt zu C in die Tiefe spielt.
5. Nun ist als Auftakt auch ein Zuspiel von A zu D möglich. Bei dem Kommando „Klatsch!“ darf D bei einer geeigneten Tiefenstaffelung auch zu B klatschen lassen. Dieser würde dann mit einem Pass zu C den Ablauf fortsetzen. B wechselt auf die Position von C und D auf die Position von B. C spielt zu E und besetzt die Position D.

Abb. 1.



Trainingsform 2:

An- und Mitnahme zum Torschuss nach diagonalem Zuspiel

Organisation:

Mehrere Anspieler mit Ball zentral auf Höhe des Mittelkreises postieren. 10 Meter davor zwei Hütchen in Verlängerung der seitlichen Torraumlinien aufstellen. 16 Meter vor einem Tor mit Torhüter zwei weitere Hütchen ebenfalls in Torraumbreite aufstellen und mit jeweils einem Angreifer besetzen.

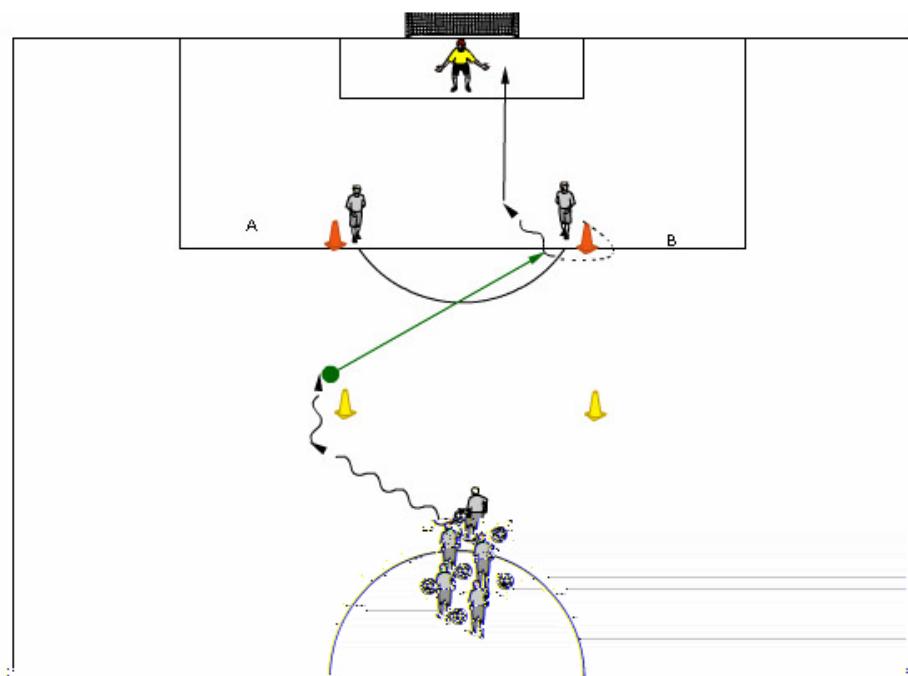
Ablauf:

Der erste Anspieler dribbelt an einem diagonal vor ihm stehenden Hütchen vorbei. Der diagonal versetzt stehende Angreifer (hier B) löst sich mit einer Auftaktbewegung so von seinem Hütchen, dass er das diagonale Zuspiel des Anspielers mit einer Aufdrehbewegung in Richtung Tor an- und mitnehmen und schnell abschließen kann. Der Anspieler nimmt die Position des Angreifers ein. Der Angreifer wird zum Anspieler.

Hinweis:

B nimmt das Zuspiel mit der rechten Innenseite in Richtung Tor an und mit (Aufdrehen) und schießt mit links.

Abb. 2



Sep 12-16:04

[Trainingsform 3:**Torabschluss nach Auftaktbewegung aus der Mitte****Organisation:**

Siehe Trainingsform 2, allerdings jetzt nur einen Angreifer zentral auf Strafraumhöhe postieren.

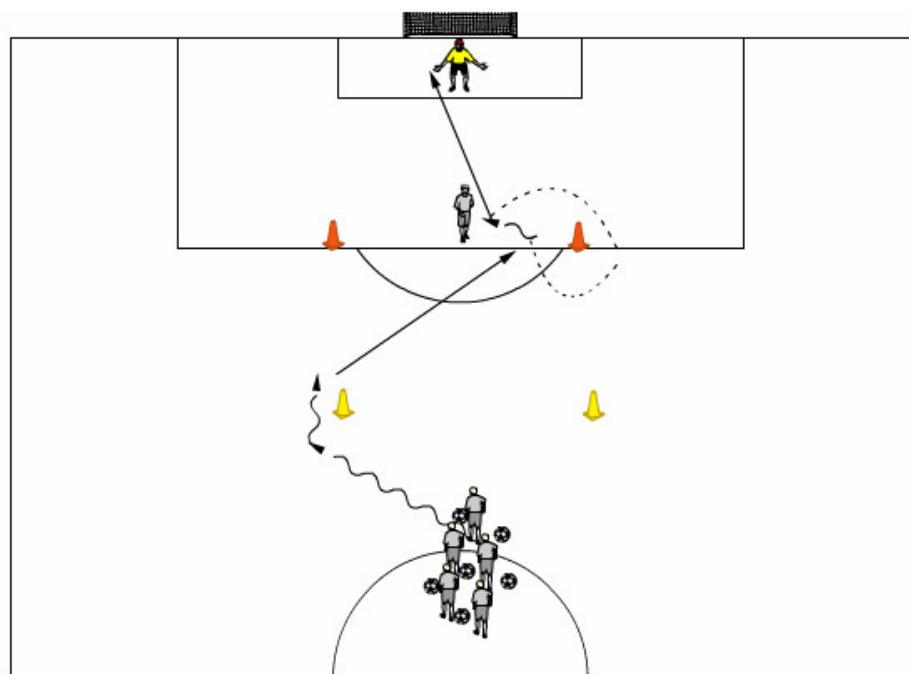
Ablauf:

Wenn der Angreifer erkennt, welches Hütchen der Anspieler umdribbelt, führt er eine Auftaktbewegung um das dazu diagonal versetzt stehende Hütchen aus. Das diagonale Zuspiel nimmt er, wie in Trainingsform 2 beschrieben, an und mit und schießt.

Hinweis:

Die Dribbelrichtung des Anspielers bestimmt, in welche Richtung sich der Angreifer freiläuft und damit auch, mit welchem Fuß der Angreifer an- und mitnimmt und mit welchem Fuß er schießt.

Abb. 3



Sep 12-16:05

[Trainingsform 4:

Torabschluss nach diagonalem Andribbeln und einem 2-gegen-1

Organisation:

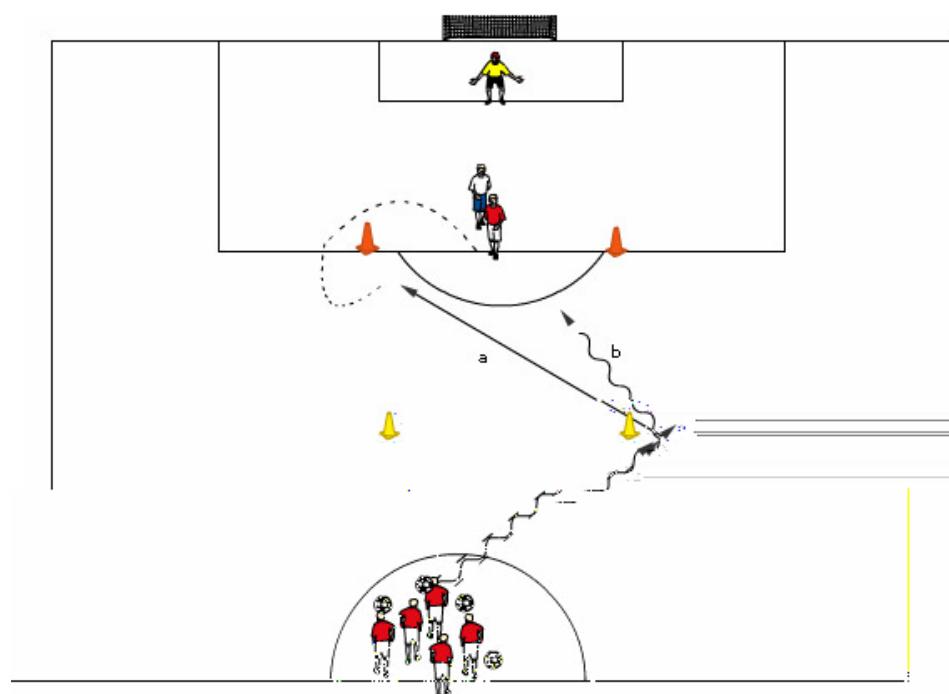
Wie zuvor, allerdings jetzt zusätzlich einen Verteidiger postieren (siehe Abb.).

Ablauf:

Wie bei Trainingsform 3, allerdings hat jetzt der Anspieler, nachdem er das erste Hütchen umdribbelt hat, die Wahl, ob er seinen sich freilaufenden Partner anspielt (a) oder selbst in Richtung Tor dribbelt (b). Die Angreifer versuchen, die auf der Strafraumlinie markierte Linie zu überspielen/-dribbeln und auf das Tor abzuschließen. Der Verteidiger versucht, dies zu verhindern, darf allerdings nur außerhalb des Strafraums attackieren.

Der Anspieler wird zur Spitze, die Spitze zum Verteidiger. Der Verteidiger holt den Ball und stellt sich bei den Anspielern an.

Abb. 4



Sep 12-16:06

|Trainingsform 5:
Torabschluss nach zweimal 2-gegen-1

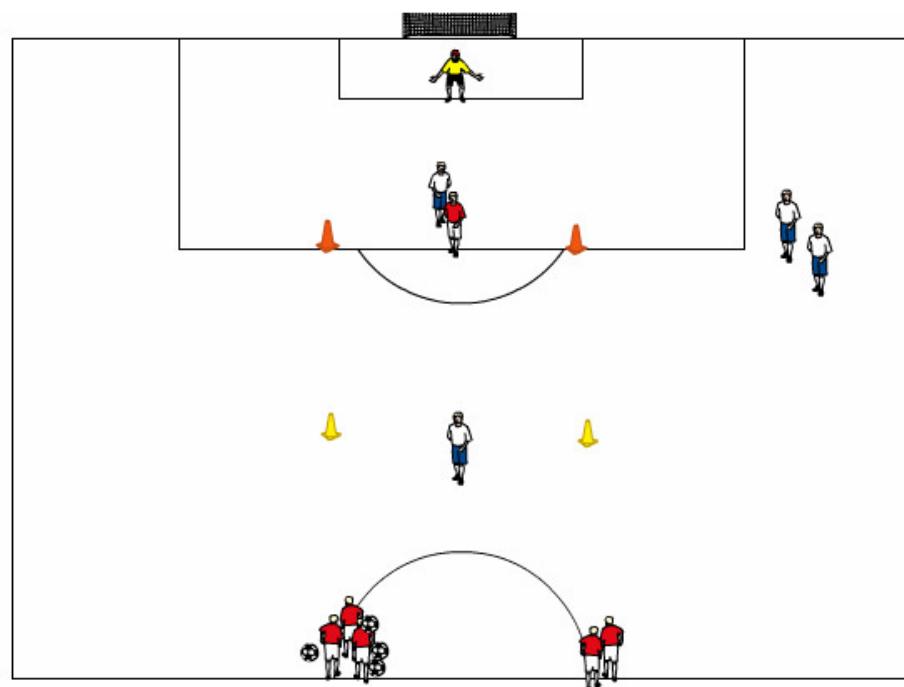
Organisation:

Wie bei Trainingsform 4, allerdings jetzt einen zusätzlichen Verteidiger vor den torfernen Hütchen postieren.

Ablauf:

Zwei Angreifer versuchen, den torfernen Verteidiger so auszuspielen, dass einer von ihnen die torferne Linie überdribbeln kann. Danach beginnt sofort die zweite 2-gegen-1-Situation: Der Angreifer am Ball versucht, zusammen mit der Spitze den tornahen Verteidiger so auszuspielen, dass einer von ihnen in den Strafraum eindringen und abschließen kann. Die Verteidiger dürfen jeweils nur vor „ihren“ Linien attackieren.

Abb. 5



Sep 12-16:07

[Trainingsform 6:

Zweimal 2-gegen-1 mit wechselnder Spielrichtung (Spielform)

Organisation:

Gleicher Aufbau wie zuvor, allerdings jetzt ein zweites Tor mit Torhüter auf der gegenüberliegenden Seite. Die Spieler sind in zwei Teams von jeweils 5 Personen aufgeteilt.

sform 5, allerdings startet die zunächst verteidigende Mannschaft nach schluss bzw. einer Balleroberung sofort einen Gegenangriff. Beide Teamen dann schnell die entsprechenden Spielerkonstellationen (zweimal 2 gegen 1 Verteidiger) herstellen.

Ablauf:
Wie Training
einem Torab
Teams müss
Angreifer geg

Abb. 6

