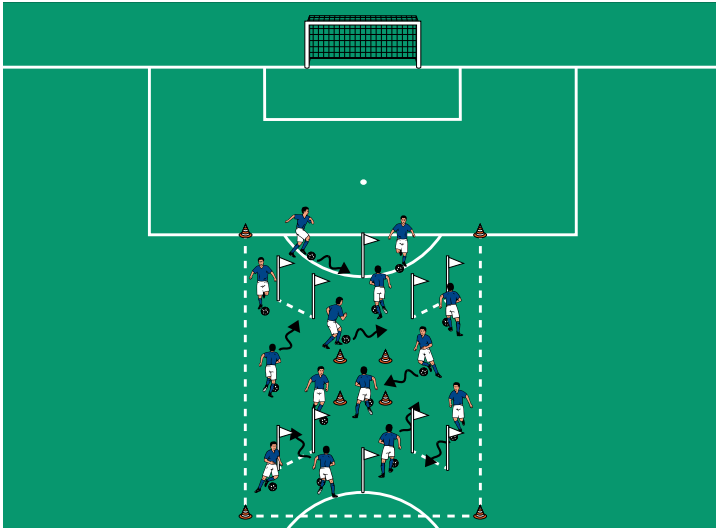


THEMA: STÜRMERVERHALTEN MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBLING IM STANGEN- UND HÜTCHENPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein Feld markieren
- ▶ Darin einen Parcours mit Hütchen und Stangentoren aufbauen
- ▶ Die Spieler mit je 1 Ball im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Dabei umdribbeln sie die Hütchen, dribbeln durch die Stangentore und führen verschiedene vorgegebene Dribbeltechniken aus (z. B. nur mit der Innen-/Außenseite dribbeln, den Ball mit der Sohle ziehen usw.).

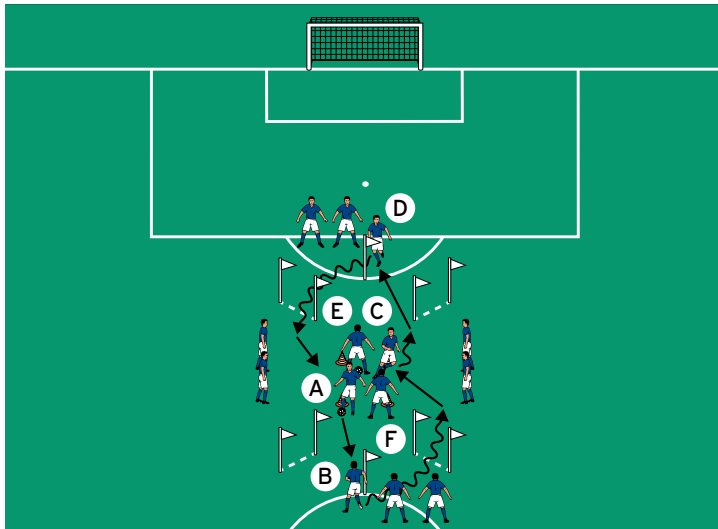
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt das Dribbeltempo per Handzeichen vor (1 = langsam, 2 = mittel, 3 = schnell).
- ▶ Nur die Hälfte der Spieler hat je 1 Ball. Alle anderen agieren als Anspieler, die jeweils vor den Hütchen und Stangen Anspiele der Ballbesitzer fordern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Beidfüßiges Dribbling einfordern.
- ▶ Drehungen und kurze Richtungswechsel einbauen.

THEMA: STÜRMERVERHALTEN MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ 4 Stangentore sowie Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und E starten gleichzeitig.
- ▶ A passt auf B, der durch das rechte Stangentor dribbelt und auf C passt.
- ▶ C nimmt zur anderen Seite mit und passt zu D, der ebenfalls durch das rechte Stangentor dribbelt und zum jeweils nächsten Spieler bei A passt.
- ▶ Gleicher Ablauf auf der anderen Seite: E passt zu D, der durch das linke Stangentor dribbelt und auf F passt.
- ▶ F nimmt zur anderen Seite mit und passt zu B, der ebenfalls durch das linke Stangentor dribbelt und zum jeweils nächsten Spieler bei E passt usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

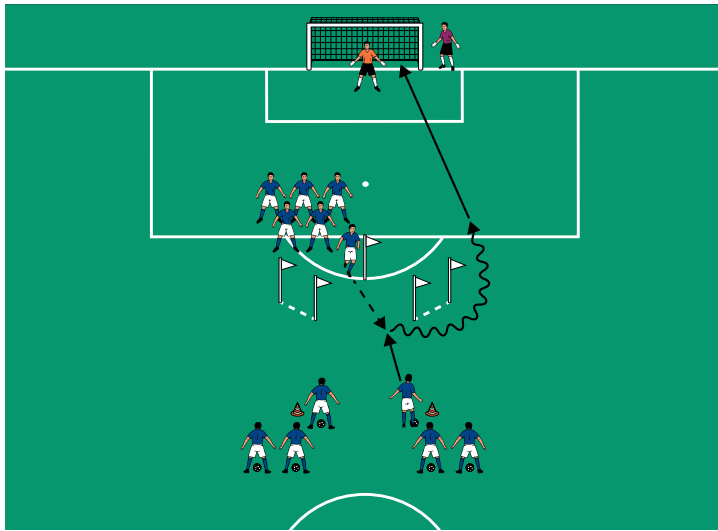
VARIATIONEN

- ▶ B und D müssen mit der Innen- bzw. Außenseite an- und mitnehmen.
- ▶ Alle übrigen Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B und D sollen mit höchstmöglichem Tempo durch die Stangentore dribbeln.
- ▶ Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.

THEMA: STÜRMERVERHALTEN MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR



HAUPTTEIL 1:

DREHUNG UND DRIBBLING DURCH EIN STANGENTOR

ORGANISATION

- ▶ 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Vor dem Strafraum 2 Stangentore sowie Start- und Positionshütchen markieren
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Startspieler von einer Seite passt auf den entgegengestartenden Angreifer, der um das jeweilige Stangentor dribbelt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Anschließend startet der nächste Passgeber von der jeweils anderen Seite usw.
- ▶ Nach jeder Aktion tauschen die Spieler die Positionen und Aufgaben.

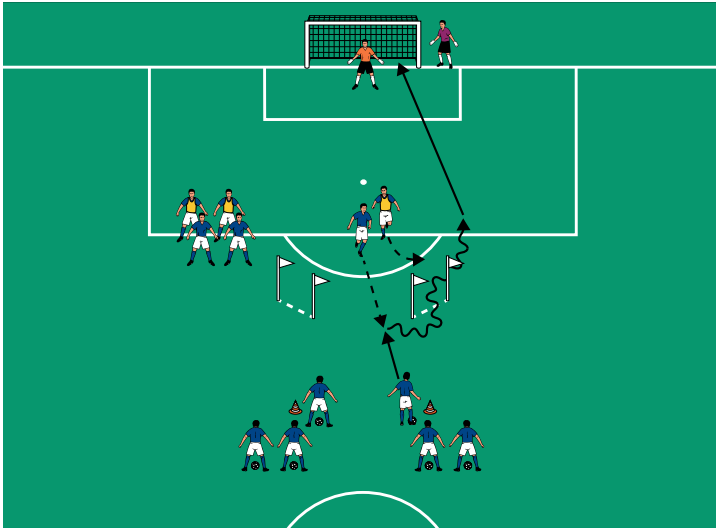
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit der Innen- bzw. Außenseite an- und mitnehmen.
- ▶ Um das Stangentor auf der jeweils anderen Seite dribbeln.
- ▶ Die Position der Starthütchen variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Von der rechten Seite mit rechts und von der linken mit links schießen.
- ▶ Mit höchstem Tempo um die Stangentore dribbeln und aus vollem Lauf zielstrebig abschließen.

THEMA: STÜRMERVERHALTEN MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR



HAUPTTEIL 2:

LÖSEN VOM ABWEHRSPIELER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ Angreifer und Verteidiger einteilen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Startspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versucht der Passempfänger, im 1 gegen 1 gegen einen Verteidiger durch das jeweilige Stangentor zu dribbeln und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Anschließend startet der nächste Spieler von der jeweils anderen Seite usw.

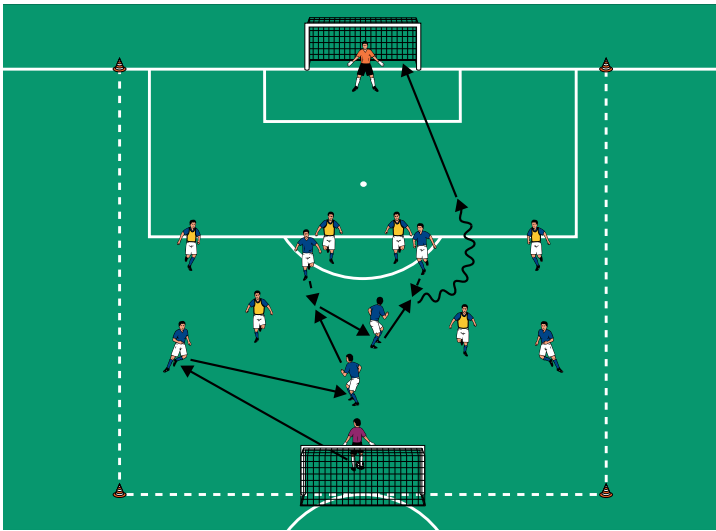
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger versuchen, durch das jeweils andere Stangentor zu dribbeln.
- ▶ Die Passempfänger dürfen frei entscheiden, durch welches Stangentor sie dribbeln wollen.
- ▶ Der Passgeber darf jeweils mit vor das Tor starten. Die Ballbesitzer versuchen nach dem Dribbling durch eines der Stangentore, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Zuspielen nach einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- ▶ Stramme Zuspiele in den Fuß des Passempfängers fordern.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt bereits zum Tor aufdrehen und in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo durch die Stangentore dribbeln.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: STÜRMERVERHALTEN MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR



SCHLUSSTEIL:

TORE NACH ZUSPIEL IN DIE SPITZE

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 45 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen jeweils zunächst einen der zentralen Stürmer mit dem Rücken zum Tor anspielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

VARIATIONEN

- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen: Nur die Angreifer müssen zunächst einen zentralen Stürmer anspielen, die Verteidiger kontern bei Ballgewinn direkt.
- ▶ Die Grundformationen vorgeben: Die Angreifer agieren im 3-1-2, die Verteidiger im 4-2-System.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen. Allerdings zählen Treffer nach einem Zuspiel in die Spitze zu einem Spieler mit dem Rücken zum Tor doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger müssen die zentralen Angreifer eng decken, da diese ansonsten ungestört in Richtung Tor aufdrehen können.
- ▶ Die Angreifer müssen gezielt kombinieren und immer wieder das Zuspiel zu einem Stürmer suchen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!