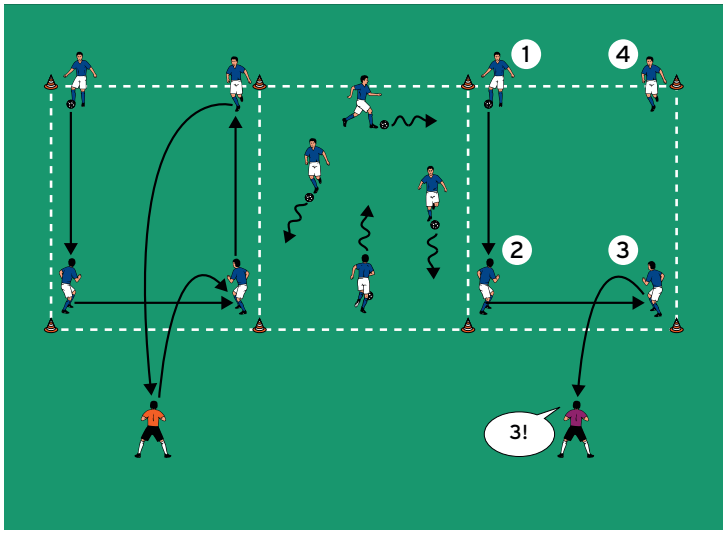
THEMA: DEN TORSCHUSS MIT STATIONEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

3-FELDER-ERWÄRMUNG

ORGANISATION

- 3 Felder markieren
- 2 Torhüter bestimmen
- 3 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- Die Spieler besetzen jeweils die vorgegebenen Positionen

ABLAUF FELD 1

- Die Spieler passen zu jedem Spieler der Gruppe.
- Der Empfänger des letzten Passes spielt einen Flugball zum Torhüter, der anschließend zu einem anderen Spieler zurückpasst.

ABLAUF FELD 2

- Pro Spieler 1 Ball.
- Die Spieler dribbeln frei im Feld umher.

ABLAUF FELD 3

- Die Spieler durchnummerieren.
- Sie passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Der Torhüter bestimmt per Zuruf den Spieler, der per Flugball zu ihm spielen muss.
- Anschließend wirft er ins Feld zurück, die jeweils nächste Aktion startet usw.

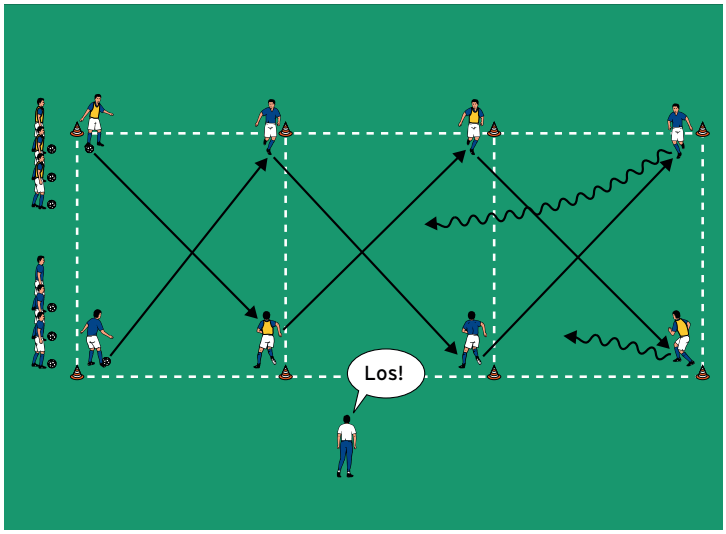
VARIATIONEN

- In den Feldern 1 und 3 tauschen die Spieler nach dem Flugball die Positionen.
- In Feld 2 müssen die Spieler die Bälle jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach jeweils 3 Minuten rücken die Spieler je ein Feld weiter.
- Die Torhüter tauschen nach jedem Durchgang die Positionen.

THEMA: DEN TORSCHUSS MIT STATIONEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

ZICK-ZACK-DUELL

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando passen die Spieler zum jeweils nächsten Spieler der Mannschaft.
- Der letzte Spieler kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins mittlere Feld.
- Der Spieler, der zuerst das Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

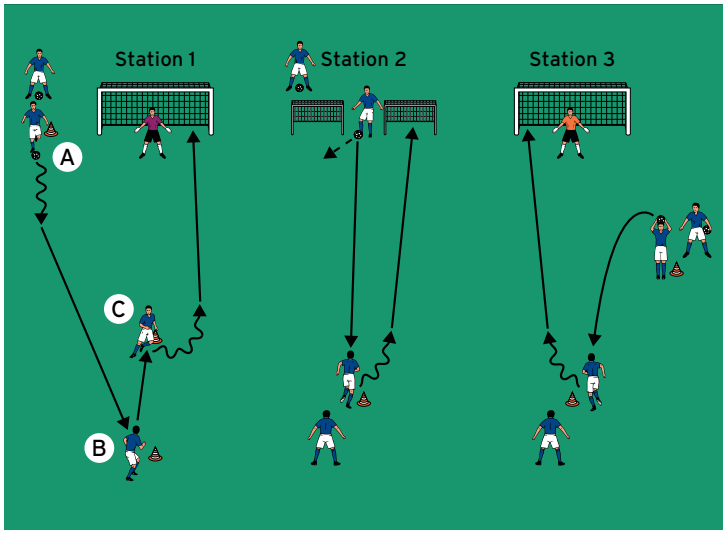
VARIATIONEN

- Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Der Schlussspieler muss eine vorgegebene Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach jeder Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.
- Die Spieler sollten die Zuspiele in einer offenen Grundposition erwarten, um möglichst schon mit dem zweiten Kontakt sicher weiterspielen zu können.

THEMA: DEN TORSCHUSS MIT STATIONEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

STATIONSTRAINING I

ORGANISATION

- 3 Stationen errichten
- Station 1: 1 Tor und 3 Positionshütchen
- Station 2: 2 Minitore und 1 Positionshütchen
- Station 3: 1 Tor und 2 Positionshütchen
- 2 Torhüter bestimmen und in den Toren aufstellen
- 3 Gruppen bilden und jeweils den Stationen zuweisen

ABLAUF STATION 1

- A dribbelt ins Feld und passt flach und scharf zu B.
- B lässt das Zuspiel auf C prallen, der aufdreht und auf das Tor mit Torhüter abschließt.

ABLAUF STATION 2

- A spielt zu B und stellt anschließend ein Tor zu.
- B nimmt zur jeweils anderen Seite mit und schließt mit möglichst wenig Kontakten auf das Minitor ab.

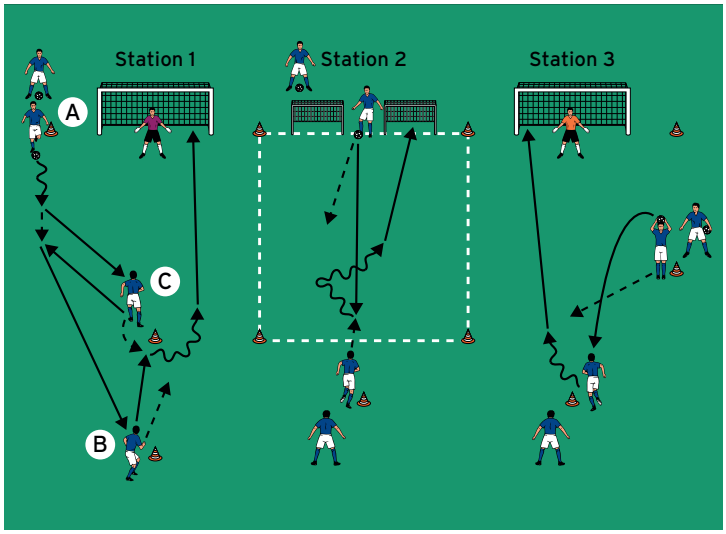
ABLAUF STATIOND 3

- A spielt per Einwurf in Brusthöhe auf B.
- B kontrolliert das Zuspiel und schließt schnellstmöglich auf das Tor mit Torhüter ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach jeweils 5 Minuten rücken die Gruppen eine Station weiter.
- Die Spieler zählen ihre Torerfolge und vergleichen diese nach jedem Durchgang: Je nach Platzierung innerhalb ihrer Gruppe erhalten sie 3, 2, 1 bzw. 0 Punkte.

THEMA: DEN TORSCHUSS MIT STATIONEN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

STATIONSTRAINING II

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

ABLAUF STATION 1

- Grundablauf wie zuvor.
- A spielt jetzt zunächst einen Doppelpass mit C, ehe er auf B weiterleitet.
- B legt auf C ab, der zum Tor aufdreht und zum Abschluss kommt.
- Dabei wird er von B unter Druck gesetzt.

ABLAUF STATION 2

- A spielt zu B und rückt als Verteidiger ins Feld nach.
- B muss nun unter Gegnerdruck in ein Minitor passen.

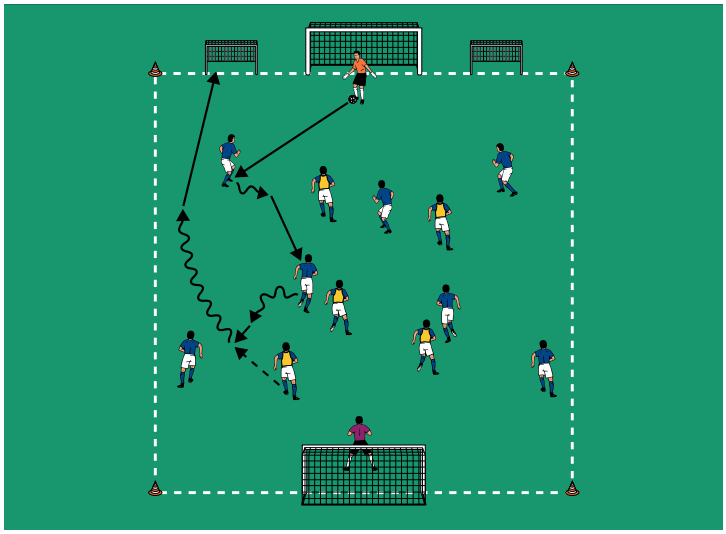
ABLAUF STATIOND 3

- A spielt per Einwurf in Brusthöhe auf B.
- Anschließend rückt er ins Feld nach und setzt B unter Druck.
- B versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Der Ablauf und die Punktwertung aus Hauptteil 1 bleiben bestehen.
- Im zweiten Durchgang wird der Gegnerdruck erhöht.

THEMA: DEN TORSCHUSS MIT STATIONEN TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSS-SPIEL

ORGANISATION

- 1 Spielfeld mit 2 Großtoren mit Torhütern und 2 Minitoren errichten
- 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- Die Angreifer müssen versuchen, im 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie auf das gegenüberliegende Tor und die beiden Minitore kontern.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

VARIATIONEN

- Kontertore zählen doppelt.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Im Abschlussspiel sollen möglichst viele Torabschlüsse garantiert sein.
- Zum Schluss kann der Trainer auch eine freie Spielphase im 6 gegen 6 einbauen.