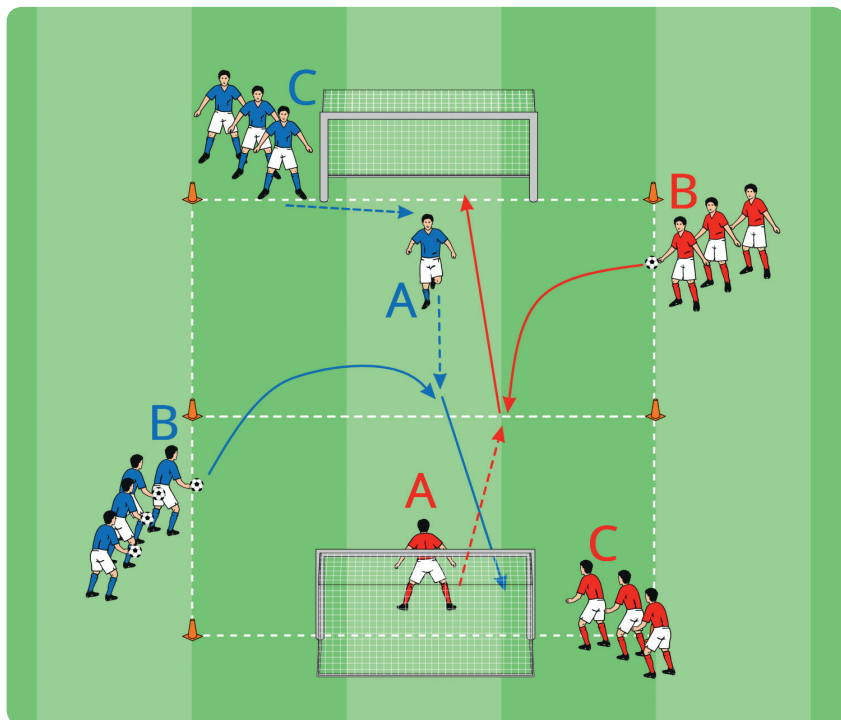


Wertebildende Trainingseinheit

Torabschluss im Strafraum – Aufwärmen

Mit dieser Trainingseinheit fördern Sie die Kooperations- und Teamfähigkeit Ihrer Spieler. Dies sind wichtige Kompetenzen für das Fußballspiel, aber auch für das Miteinander. Das Team sammelt positive Erfahrungen.



Werte u. a.

- ▶ Teamgeist
- ▶ Zusammenarbeit
- ▶ Miteinander
- ▶ Motivation

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Beziehungsfähigkeit

Reflexion

- ▶ Was habt ihr mit dieser Aufgabe eigentlich eingeübt?
- ▶ Wie sah eure Lösungsstrategie aus?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?
- ▶ Welche Bedeutung hat diese Trainingsform für euch als Team?

Organisation

- ▶ Ein 12 x 15 Meter großes Feld mit Mittellinie und 2 Toren markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Jeweils die Positionen A bis C gemäß Abbildung besetzen
- ▶ B jeweils mit 1 Ball

Ablauf

- ▶ A (Blau) läuft zur Mittellinie (= Abschlusslinie) und köpft nach Zuwurf von B auf das Tor; danach ist A (Rot) an der Reihe usw.
- ▶ A wechselt zu B, B zu C und C zu A
- ▶ Wer erzielt zuerst 10 Treffer?
- ▶ Danach die Seiten wechseln

Variationen

- ▶ B spielt aus der Hand per Dropkick zu
- ▶ Volleyabschlüsse sind erlaubt
- ▶ Der Torhüter kann den Kopfball direkt ins gegnerische Tor klären

Hinweise

- ▶ In Richtung Tor laufen und nach Zuwurf mit einem Bein abspringen
- ▶ In der Flugphase Bogenspannung aufbauen
- ▶ Druckvoll mit der Stirn köpfen

Torabschluss im Strafraum – Hauptteil 2

Werte u. a.

- ▶ Miteinander
- ▶ Teamgeist
- ▶ Respekt
- ▶ Erfolg

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Beziehungsfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit

Reflexion der Trainingsform

- ▶ Worauf kommt es bei dieser Trainingsform an?
- ▶ Welche Probleme gab es?
- ▶ Welche Strategie habt ihr als Team verfolgt?
- ▶ Wie ist es aus eurer Sicht gelaufen?

Organisation

- ▶ Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren und Torhütern markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und neben den Toren verteilen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- ▶ Der erste Spieler Blau dribbelt zum 1 gegen 0 und schließt ab (1)
- ▶ Der erste Spieler Rot startet zum 1 gegen 1 ins Feld (2)
- ▶ Der nächste Spieler Blau dribbelt zum 2 gegen 1 ins Feld (3) usw.
- ▶ Bis zum 4 gegen 4 durchspielen
- ▶ Danach Neubeginn bei Team Rot
- ▶ Mit Abseits spielen
- ▶ Maximal 20 Sekunden pro Aktion
- ▶ Wer erzielt zuerst 10 Treffer?

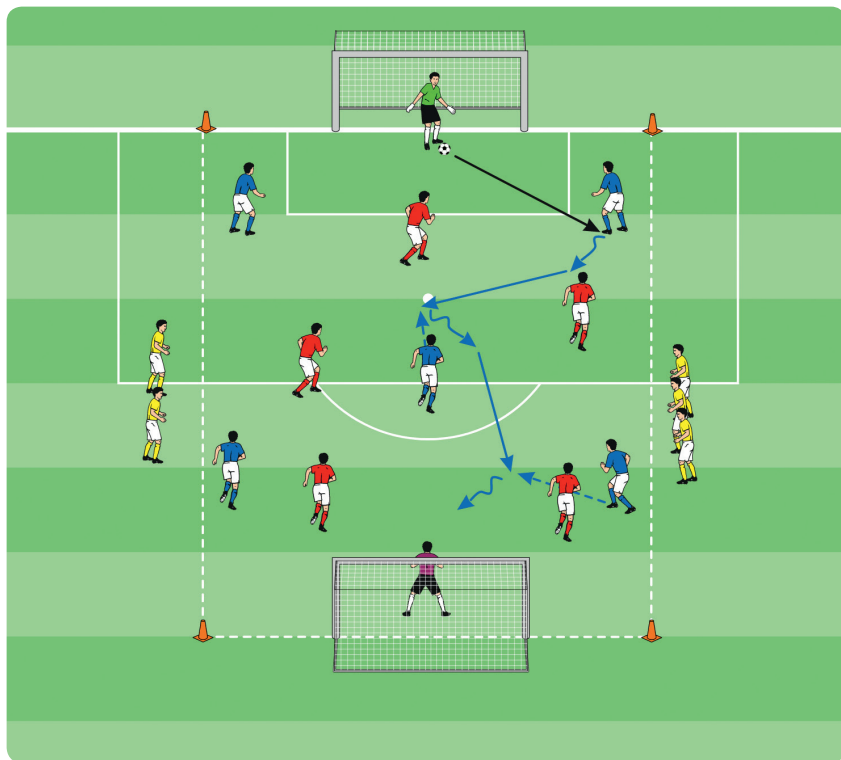
Variation

- ▶ Jede Aktion mit einem Zuspiel auf die andere Seite starten

Hinweise

- ▶ Vor dem Torschuss die Position des Torhüters beobachten, um die Entscheidung, in welche Ecke geschossen wird, zu erleichtern
- ▶ Je näher am Tor, desto genauer muss der Schuss sein; Abschlüsse im Strafraum sollten demnach möglichst mit der Innenseite erfolgen

Torabschluss im Strafraum – Schlussteil



Werte u. a.

- ▶ Motivation
- ▶ Eigeninitiative
- ▶ Zusammenarbeit
- ▶ Erfolg

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit

Reflexion

- ▶ Wo liegt für euch der Sinn dieser Aufgabe?
- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?
- ▶ Wann seid ihr als Team erfolgreich?
- ▶ Welche Probleme gab es?
- ▶ Torhüter: Wie ist es für dich, mit wechselnden Teams zu spielen?

Organisation

- ▶ Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren und Torhütern um 10 Meter verengen
- ▶ 3 Teams à 5 Feldspieler einteilen
- ▶ 1 Team wartet außerhalb des Feldes

Ablauf

- ▶ 6 gegen 6
- ▶ Das Team, das einen Treffer erzielt, bleibt im Feld und in Ballbesitz
- ▶ Das andere Team verlässt das Spielfeld, das wartende Team wechselt in das Feld
- ▶ Nach maximal 3 Minuten verlässt das länger spielende Team das Feld

Variationen

- ▶ Nach einem Treffer wechselt die Spielrichtung
- ▶ Das Team, das das Feld betritt, erhält den Ball

Hinweise

- ▶ Verteidigt der Gegner passiv und ermöglicht so Schüsse aus der Distanz, sind diese konsequent zu nutzen
- ▶ Nach Ballgewinn zielstrebig und ohne Zeitverlust auf das gegnerische Tor kontern, um schnellstmöglich zum Abschluss zu kommen