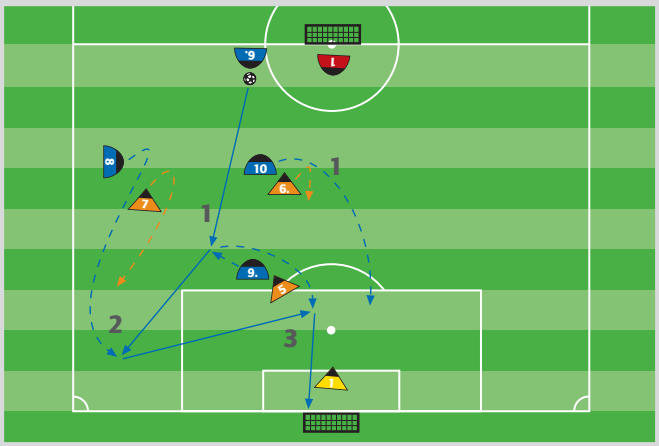
4. Übungsform zum Herausspielen von Toren III



Organisation und Ablauf

- Gleiche Organisation wie zuvor.
- Der 10er zieht wieder den Passweg in die Tiefe frei, 6 passt in die Spitze (1).
- Der Stürmer lässt direkt in Richtung der Eckfahne prallen, wohin der Außenspieler mit dem Pass in die Spitze nach seiner Lauffinte losgesprintet ist (2).
- Der Außenspieler zieht nach Möglichkeit noch nach innen und gibt auf den Stürmer und den nachgerückten 10er herein (3).

Besondere Hinweise

- Die Hereingabe möglichst direkt abschließen, um keine Zeit vor dem heranstürzenden Verteidiger zu vergeuden (siehe Foto).
- Flachpassspiel! Auch die Hereingabe soll flach und druckvoll erfolgen. Dazu müssen die Spieler vor dem Tor allerdings auch ihre Laufwege und Lauffinten ausrichten und nicht auf hohe Flanken warten.

Fotoreihe: Übungsform zum Herausspielen von Toren III

Bild 1

- Am zentralen Mittelfeldspieler vorbei kommt der Ball zur Spitze in die Tiefe.
- Der Stürmer deckt das Zuspiel mit dem Körper ab.
- Der 10er rückt mit Tempo nach und eröffnet weitere Entscheidungsalternativen.

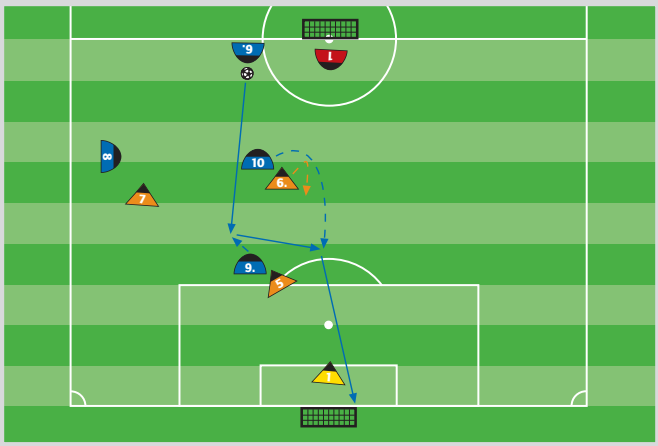
Bild 2

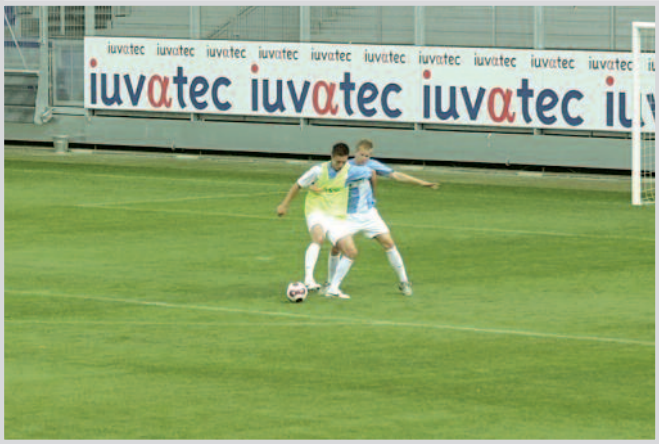
- Der Stürmer leitet den Ball nach außen in den Lauf des Außenmittelfeldspielers weiter.
- Die 10 rückt weiter Richtung Strafraum nach.

Bild 3

- Der Außenspieler hat seinen Gegenspieler überlaufen und zieht noch so weit wie möglich nach innen.
- Er muss nun auf die in den Strafraum stoßenden Mitspieler hereingeben.

5. Übungsform zum Herausspielen von Toren IV





Organisation und Ablauf

- Gleiche Organisation wie zuvor.
- Der 10er zieht wieder den Passweg in die Tiefe frei, 6 überspielt die Mittelfeldreihe und passt in die Spitze.
- Der überspielte offensiv-zentrale Nachrücker erhält den abgeklatschten Ball und kann direkt auf das Tor abschließen.

Besondere Hinweise

- Der Stürmer muss den Ball mit vollem Körpereinsatz abschirmen (siehe Foto). Er blockt mit Schulter und Arm und kann den Ball mit dem Außenspann des gegnerfernen Fußes am sichersten verwerten.
- Auch nach dem Abklatschen des Balles auf 10 blockt 9 weiter den Laufweg des Verteidigers. Er muss jedoch darauf achten, kein Foulspiel zu begehen (Regel 12: Sperren ohne Ball).

Fotoreihe: Übungsform zum Herausspielen von Toren IV

Bild 1

- Der Stürmer hat das Zuspiel bereits gesichert: mit seinem linken Arm und seiner linken Schulter hält er den Gegner fern und sichert den Ball mit der rechten Außenseite.
- Er könnte versuchen, selbst einzudrehen und zu schießen.

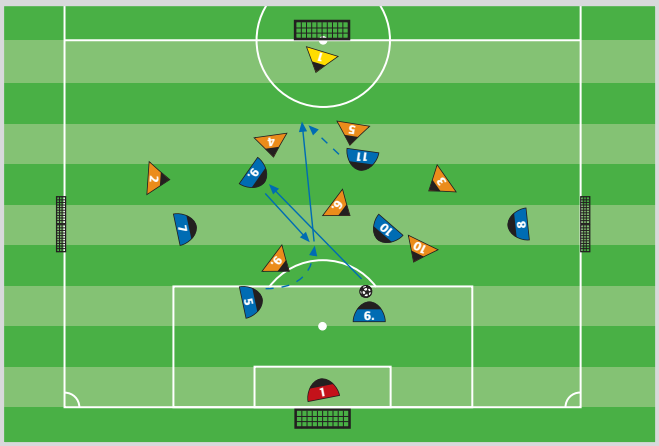
Bild 2

- Er wartet jedoch, bis der Mittelfeldspieler nachgerückt ist und legt den Ball zum Torschuss auf.
- Der Mittelfeldspieler müsste in wesentlich höherem Tempo nachrücken!

Bild 3

- Der Stürmer blockt den Gegner möglichst lange ohne Foul und läuft nach außen aus der Schussbahn – 10 schießt.
- 9 müsste zum Tor hin gewandt sein, falls er nochmal den Ball durch Zuspiel oder Abpraller erhält und schießen muss.

6. Spielform mit „Null-Bock-Toren“



Organisation und Ablauf

- Die Großtore bleiben wie in allen bisherigen Trainingsformen, die Minitore aus der Aufwärmübung kommen – je 2 nebeneinander – an die Seitenauslinien (siehe Abbildung).
- Die Spieler in zwei Mannschaften zum 7-gegen-7 einteilen.
- Freies Spiel auf die beiden Großtore, die Spieler sollen die nun bekannten Angriffsmittel nutzen.
- Ist die Mitte zu dicht, darf auch auf das seitliche „Null-Bock-Tor“ geschossen werden (Minitore im Foto), ein Treffer hier zählt jedoch nur einen Punkt, auf das Großtor drei Punkte.
- Dadurch muss die verteidigende Mannschaft breiter sichern und es entstehen wieder Lücken zum Durchbruch.

Besondere Hinweise

- Das Spiel mit dem „Null-Bock-Tor“ dient als Erleichterung, bei Mannschaften mit noch nicht eingeschliffenen Angriffsabläufen den Raum- und Gegnerdruck etwas zu reduzieren.
- Die Spieler entwickeln im Normalfall aber den Ehrgeiz, lieber und häufiger auf das „richtige“ Tor abzuschließen, wodurch der eigentliche Spielzweck weiter verfolgt wird.

Fotoreihe: Spielform mit „Null-Bock-Toren“

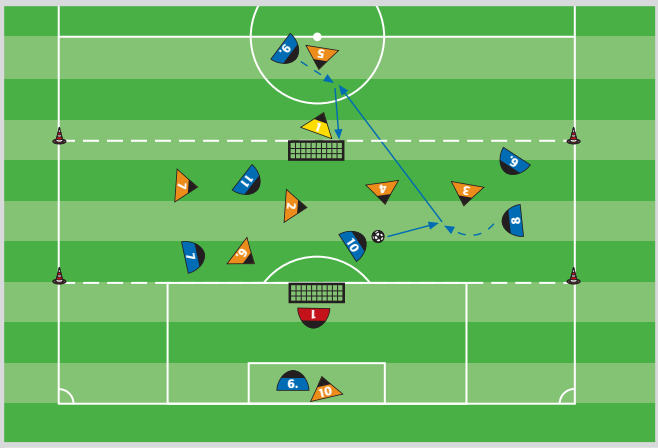
Bild 1

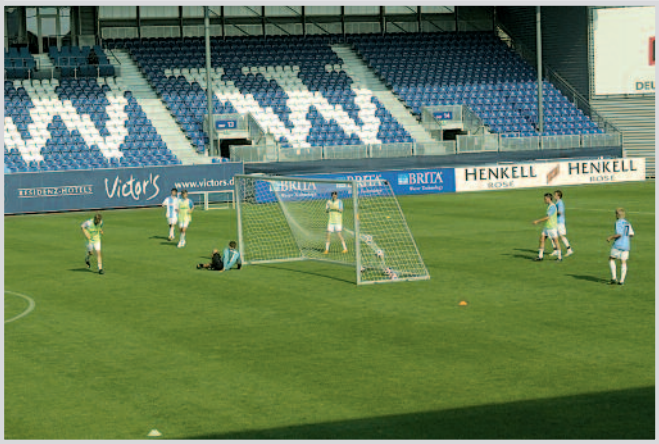
- Dieses Zuspiel zur in die Nahtstelle schneidenden Spitze ist zwar kein Flachpass, kommt aber präzise und in die Bewegung an.
- Im Gegensatz zu den Übungsformen sind jedoch vier gegnerische Spieler um den Stürmer herum, die den Abschluss unterbinden wollen.
- Die Aktionen müssen daher noch präziser ablaufen.

Bild 2

- Der Stürmer muss unter höchstem Gegnerdruck abschließen: der im Bild linke Innenverteidiger ist beim Schuss am Mann, der zurückeilende Spieler erlaubt höchstens einen direkten Abschluss, aber keinen zweiten Kontakt.
- Der tödliche Pass als Trainingsziel ist auch in der Spielform zu erkennen.

7. Spielform mit umgedrehten Toren





Organisation und Ablauf

- Gleiches Spielfeld wie zuvor, allerdings stehen die Tore nun mit der Öffnung nach außen etwa 16 Meter in das Spielfeld versetzt.
- In der Mittelzone 5-gegen-5, die Spieler dürfen die Zone nicht verlassen.
- In der Torschusszone befinden sich ein Verteidiger und ein Stürmer.
- Die Mannschaften versuchen, ihren Stürmer aus der Mittelzone heraus anzuspielen, dieser soll möglichst direkt abschließen.

Besondere Hinweise

- Das Spiel in der Mittelzone ist sehr eng, daher ist der Trainingsinhalt der Kurzpasskombinationen stark betont.
- Der Stürmer muss sich wie bei einer Hereingabe von der Grundlinie vom Verteidiger lösen und schnell abschließen.
- Es darf nicht über das Tor gespielt werden, daher müssen die Mannschaften so lange sicher und geduldig kombinieren, bis sich eine Lücke bietet.

Fotoreihe: Spielform mit umgedrehten Toren

Bild 1

- Das Spielfeld ist für das 5-gegen-5 in der Mittelzone sehr eng. Daher sind die Spieler nochmal richtig gefordert.
- Aus der Ballbehauptung gegen eine Überzahl der Gegner muss das Kombinieren in freie Räume erfolgen, um das Anspiel zum Stürmer vorzubereiten.

Bild 2

- Der Stürmer (blau) ließ sich das Anspiel zwar vom Verteidiger (gelb) ablaufen, gibt den Ball jedoch noch nicht verloren.
- In diesem Spiel sind Torchancen nicht ganz leicht herausgespielt, daher muss der Stürmer sehr konsequent abschließen. Insofern sind Chancen und mentale Belastung wie im Wettspiel.