Mitteilungen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 7

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

UNSERE MONATSLEKTION

Fussball

Teillektion: Leistungsphase

Thema: Sturmspitzentraining
Dauer: 40 Minuten
Verfasser: Hasler/Schadegg

1. Einzelaktionen

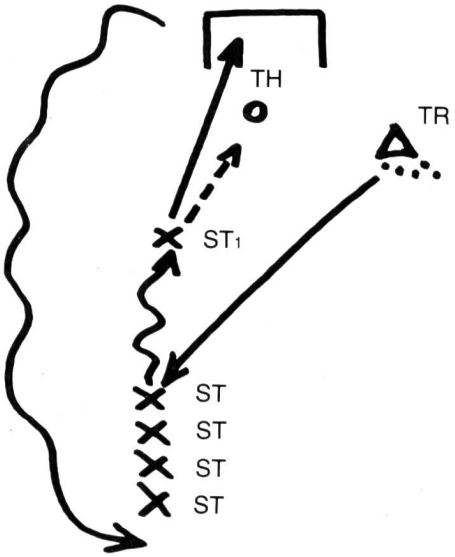
Für alle Sturmspitzen dieselbe Übung, einer nach dem andern, wobei aber bereits in bezug auf die Stammposition gearbeitet werden kann.

2 Torhüter, 3 bis 4 Sturmspitzen, Trainer

Schulung

Ziel: wiederholter sauberer Bewegungsablauf, überlegter Abschluss, Reaktion im Abschlussbereich.

1.



Ablauf 1. Übung

- Trainer Pass für den 1. Stürmer
- Ballannahme, Ballführen, Torschuss, Nachlaufen.
- Trainer Pass für den 2. Stürmer. (Pässe aus verschiedenen Positionen möglich) usw.

2. wie 1. aber mit erzwungenem Nachschuss.
3. wie 1. und 2., aber ein Verteidiger stellt sich dem Stürmer entgegen. Stürmer muss mit Körpertäuschung und Dribbling Verteidiger umlaufen.

Ablauf 2. und 3. Übung

wie 1. aber nach dem Torschuss muss ein 2. Ball verwendet werden.
Trainer oder Ersatz-Torhüter wirft die Bälle zum Nachschuss zu (variieren).

Position der Stürmer:
links, halblinks, Mitte, halbrechts, rechts.

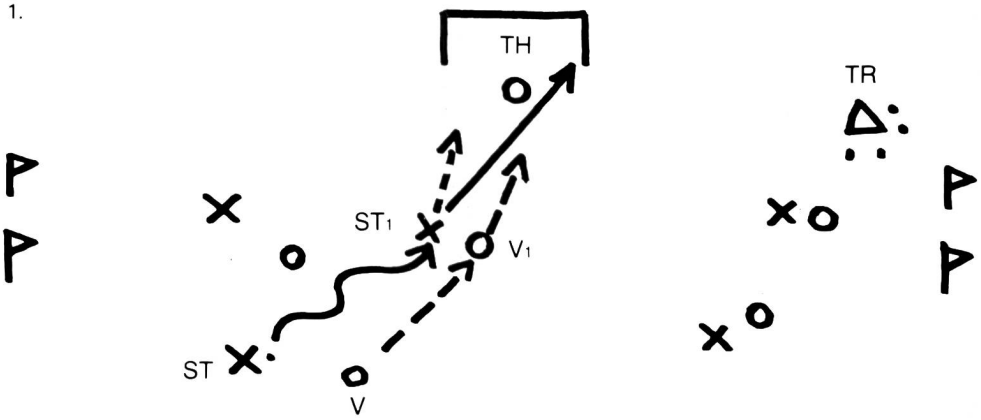
Training

Ziel: Durchsetzen, Initiative, Mut zum Risiko, Ball abdecken, überlegter Abschluss unter wettkampfsmässigen Bedingungen.

Ablauf der Übung

- Freies Spiel 4:4 (3:3) mit konsequenter Manndeckung auf 2 kleine Tore.
- Auf Zuruf des Trainers läuft ballbesitzender Stürmer auf das grosse Tor, Verteidiger verfolgt ihn.
- Abschlussversuch:
  Stürmer und Verteidiger müssen dem Ball nachlaufen.
- Trainer gibt nächsten Ball zum Spiel auf kleine Tore ab.

1.



2. Zweierangriffe

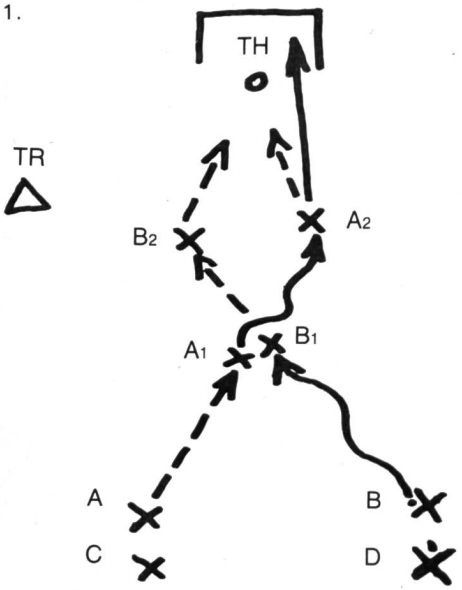
Jeweils zwei Sturmspitzen führen gemeinsam einen Angriff aus. Die Stammpositionen sollten berücksichtigt werden, zum Beispiel rechter Flügel und Mittelstürmer.

1 Torhüter, 4 Stürmer, 4 Verteidiger, Trainer

Schulung

Ziel: Verbesserung und Automatisierung des Zusammenspieles und des Abschlusses (Gegenseitiges Verständnis, überlegter Abschluss).

1.



Ablauf der 1. Übung

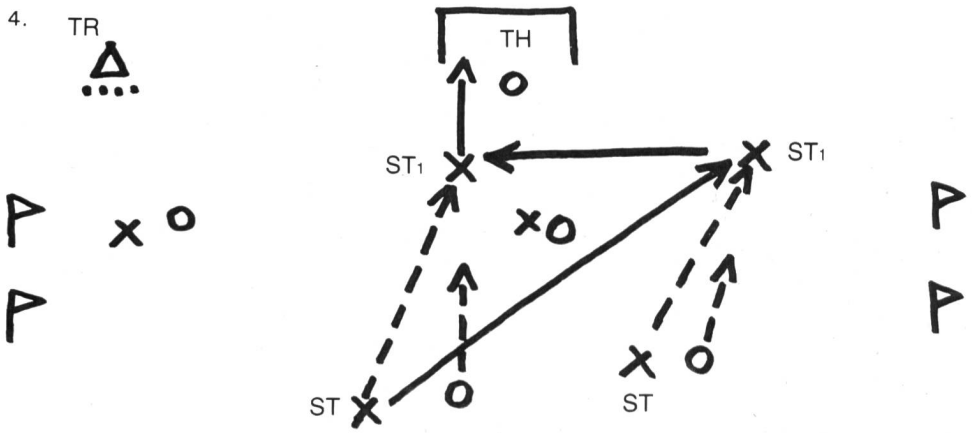
- Aufeinanderzulaufen, Ballübergabe («Gladbacherwechsel»), Rhythmuswechsel.
- Abschluss
- Beide Stürmer laufen dem Ball gestaffelt nach.

2. wie 1., aber B startet nach dem Ballwechsel (evtl. um Fanions) und spurtet gegen das Tor, dann Kopfball (Abpraller) auf Zuwurf des Trainers oder Ersatz-Torhüters.

3. 1 Verteidiger wird eingeschaltet, um Ballübergabe zu stören.

Spiel 4:4 (3:3) auf 2 kleine Tore. Auf Zeichen (Zuruf) des Trainers spielt der ballbesitzende Stürmer einen Steilpass auf die Flügelposition; ein zweiter (vorbestimmter) Stürmer läuft zum Ball, flankt, Stürmer 1 schliesst ab

4.



Ablauf der 4. Übung

- Der Trainer kann mit dem Zuruf bereits den nächsten Ball ins Spiel geben. Das Spiel geht sofort weiter und der Trainer kann die Aktion der Stürmer verfolgen und korrigieren.
- Die Stürmer kehren schnell ins Spiel zurück.
- Alle Stürmer beteiligen sich am ausgelösten Angriff.

(Foto SFV)