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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 7

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

UNSERE MONATSLEKTION

Fussball

Teillektion: Leistungsphase

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

1. Einzelaktionen

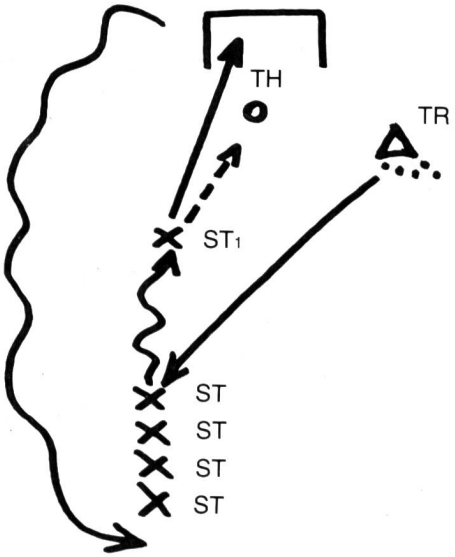
Für alle Sturmspitzen dieselbe Übung, einer nach dem andern, wobei aber bereits in bezug auf die Stammposition gearbeitet werden kann.

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.

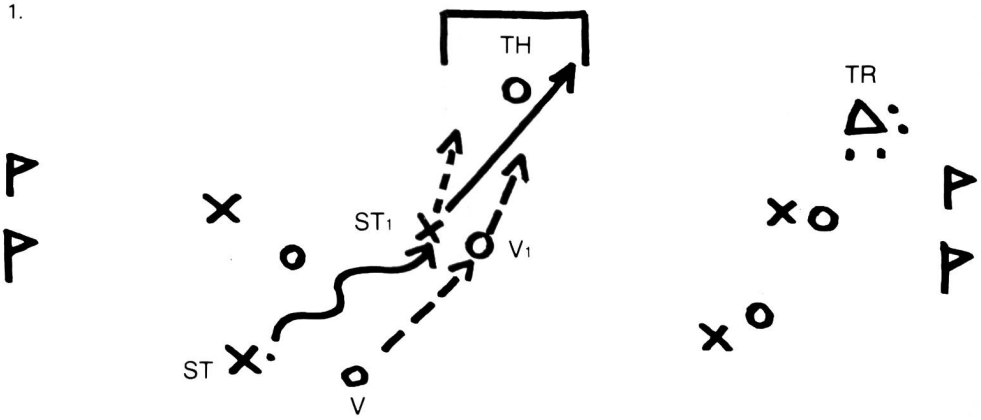
Training

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

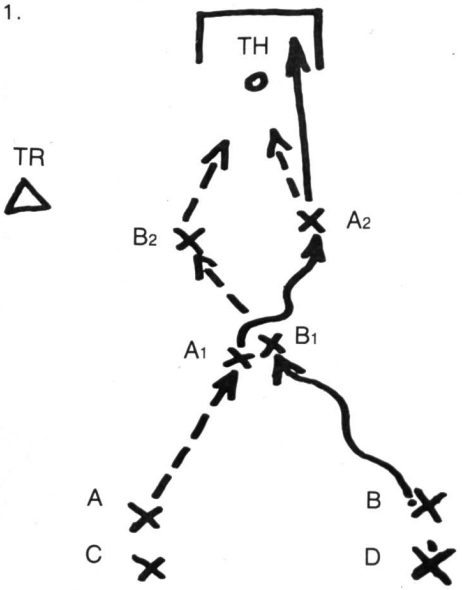
Jeweils zwei Sturmspitzen führen gemeinsam einen Angriff aus. Die Stammpositionen sollten berücksichtigt werden, zum Beispiel rechter Flügel und Mittelstürmer.

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

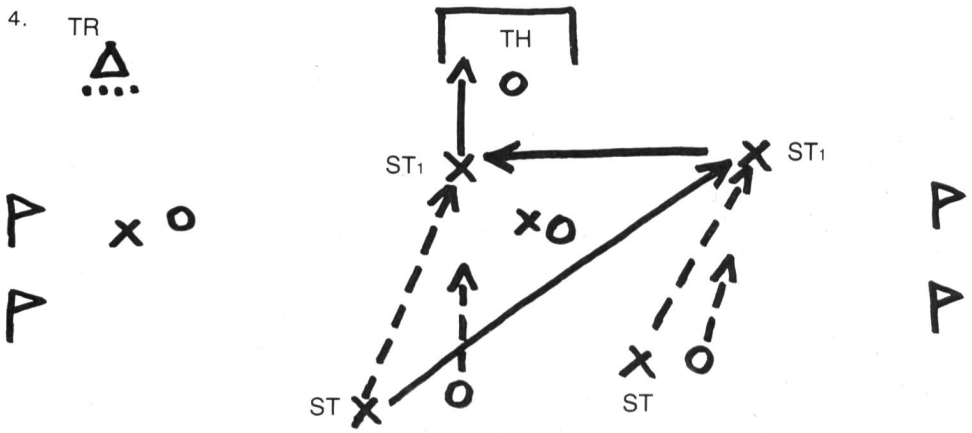
- Aufeinanderzulaufen, Ballübergabe («Gladbacherwechsel»), Rhythmuswechsel.
- Abschluss
- Beide Stürmer laufen dem Ball gestaffelt nach.

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)