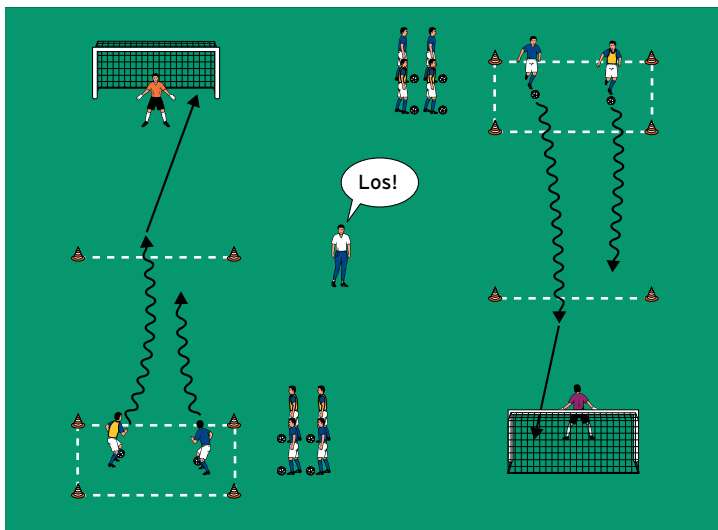


THEMA: SITUATIONEN SCHNELL ERKENNEN UND SOFORT REAGIEREN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-WETTLAUF I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore versetzt gegenüber aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor 1 Hütchenquadrat und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler in beiden Feldern verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler dribbeln frei in den Quadraten umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando des Trainers dribbeln sie über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, darf anschließend auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Nach der Aktion stellen sich beide Spieler am jeweils anderen Tor wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Finte die Aktion. Die Spieler müssen die aufgerufene Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Der erfolgreiche Spieler kann nach Überdribbeln der Linie versuchen, den Torhüter im 1 gegen 1 auszuspielen.
- ▶ Wettbewerb I: Welcher Spieler erzielt die meisten Punkte?
- ▶ Wettbewerb II: Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine möglichst schnelle Reaktion steht bei dieser Übung im Mittelpunkt.
- ▶ Auf das Trainerkommando sollten die Spieler schnellstmöglich in Richtung Hütchenlinie starten.
- ▶ Die Spielerpaare nach einigen Durchgängen verändern.
- ▶ Insgesamt 4 Serien zu je 4 Wiederholungen durchführen.