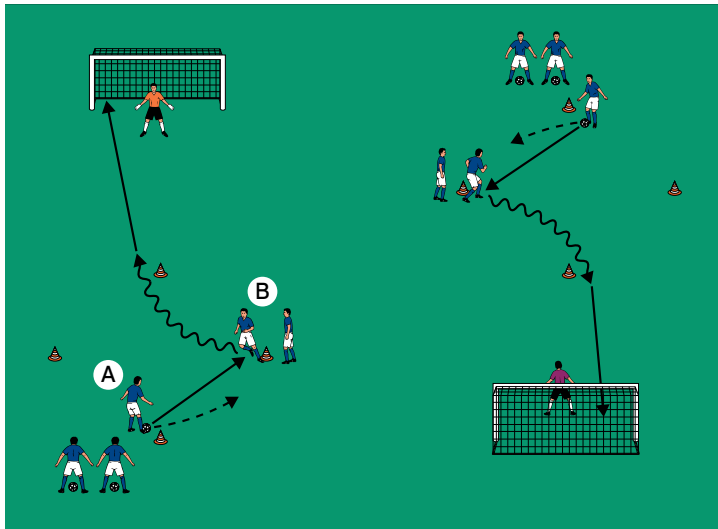


THEMA: TRAINING DES 'ERSTEN KONTAKTS'



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLE MITNAHME I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern diagonal versetzt gegenüber aufstellen
- ▶ Mit Hütchen Positionen markieren
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt flach und scharf zu B, der mit dem ersten Kontakt in Richtung Tor an- und mitnimmt und von hinter dem Schusshütchen abschließt.
- ▶ Nach der Aktion wechselt B zum anderen Tor und A rückt eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ 2 Teams bilden und einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- ▶ Die Aktion auf ein Trainerkommando starten: Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält einen Zusatzpunkt für die Teamwertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler das Spieltempo kontinuierlich steigern.
- ▶ Zum Ende der Übung sollten die Aktionen ohne Gegnerdruck mit höchstmöglichem Tempo ablaufen.
- ▶ Darunter darf die technische Präzision jedoch nicht leiden.
- ▶ Die Spieler sollten die Aktionen zudem abwechselnd mit beiden Füßen ausführen. Entsprechend nach einer Weile auch über die jeweils andere Seite spielen (siehe Variationen).