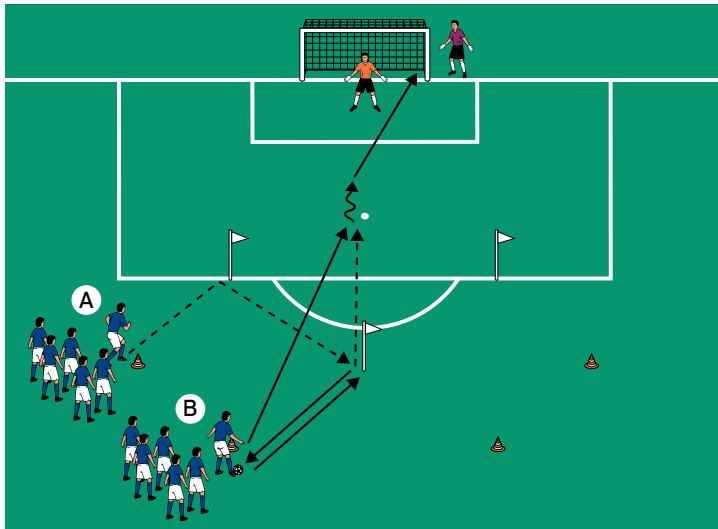


THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL



HAUPTTEIL 1:

TORABSCHLUSS NACH SPRINT IN DIE TIEFE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufbauen.
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen.
- ▶ Die Spieler bei B haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A sprintet diagonal in die Tiefe und läuft dem Zuspriel von B anschließend entgegen.
- ▶ A lässt auf B prallen und startet anschließend in Richtung Strafraum.
- ▶ B passt in den Lauf von A zu.
- ▶ A nimmt kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend tauschen die beiden Spieler die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ A muss die Stange zunächst vollständig umlaufen, ehe er sich B zum Zuspriel anbieten darf.
- ▶ A startet zunächst im Seitstep in die Tiefe, ehe er zum Zuspriel entgegenkommt.
- ▶ Den Ablauf über die andere Seite durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ablauf mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- ▶ A soll nach dem Prallenlassen sofort zum Tor aufdrehen und das Zuspriel von B anschließend möglichst nur einmal kurz an- und mitnehmen und sofort abschließen.