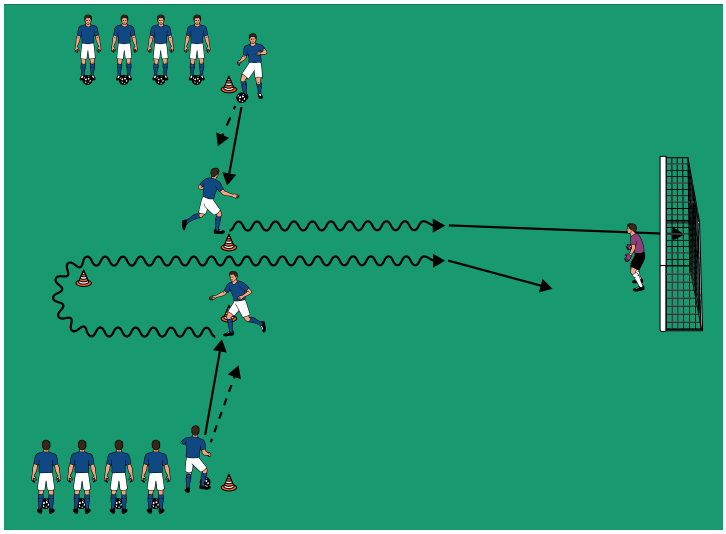
THEMA: ZIELORIENTIERT AN- UND MITNEHMEN



HAUPTTEIL 1

BALLKONTROLLE UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter seitlich versetzt je 1 Starthütchen aufstellen.
- 5 Meter mittig hinter den Hütchen 1 Wendehütchen errichten.
- Vor jedem Starthütchen zentral vor dem Tor je 1 weiteres Hütchen markieren und mit je 1 Spieler ohne Ball besetzen.
- Die übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- Die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen passen gleichzeitig zum vor ihnen postierten Mitspieler.
- Der Passempfänger auf einer Seite nimmt direkt in Richtung Tor an und mit und schließt ab.
- Gleichzeitig kontrolliert der jeweils andere Passempfänger das Zuspiel seines Mitspielers, umdribbelt das Wendehütchen und schießt ebenfalls auf das Tor.
- Die Zuspieler laufen ihren Abspielen nach und werden Passempfänger.
- Die Schützen stellen sich nach jedem Torschuss am jeweils anderen Starthütchen wieder an.

VARIATIONEN

- Als Passgeber aus der Hand hoch zuwerfen bzw. per Torwartabschlag zuspielen.
- Der erste Torschütze wird nach seinem Torabschluss Verteidiger und darf den zweiten Torschützen am Abschluss hindern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Zuspiele möglichst schon mit dem ersten Kontakt in die gewünschte Richtung vorlegen und nach einem kurzen Dribbling zielstrebig abschließen.
- Das Zuspiel jeweils per Zuruf und Blickkontakt aktiv fordern.
- Schließen die Spieler aus zu naher Distanz auf das Tor ab, gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Zur Erleichterung des Ablaufes jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.