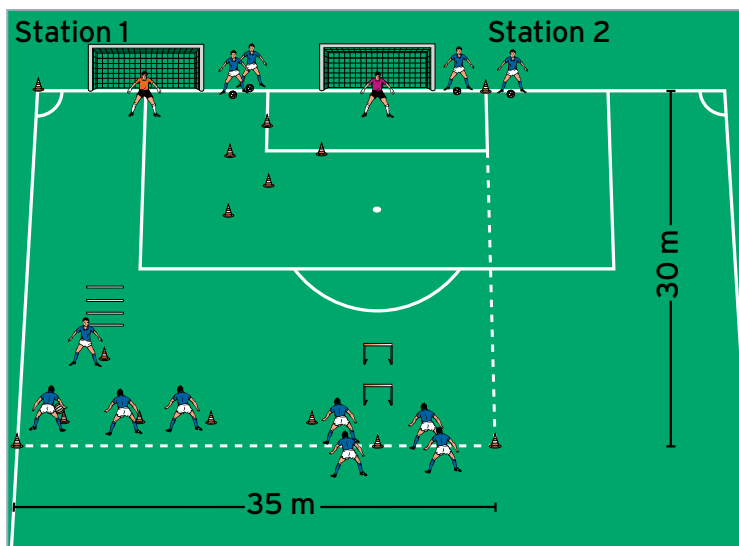
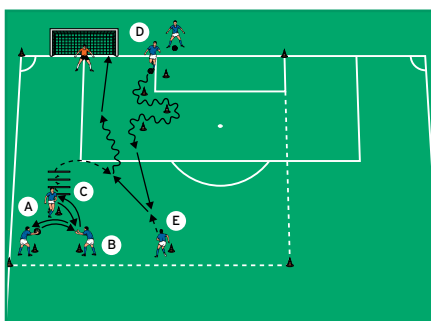


HAUPTTEIL 1: Torschuss nach Belastung I

von Frank Engel (10.02.2015)



Station 1



Organisation

- Auf der Grundlinie eines 30 x 35 Meter großen Übungsraumes 2 Großtore mit Torhütern markieren
- Vor jedem Tor 1 Trainingsstation errichten
- Station 1: 1 Stangenparcours, 1 Slalomparcours und Positionshütchen aufstellen
- Station 2: 2 Hürden (Kniehöhe) und Positionshütchen markieren
- 2 Gruppen einteilen und auf die Stationen verteilen
- Die Spieler gemäß Abbildung an den Positionshütchen aufstellen
- An beiden Stationen ausreichend Bälle und an Station 1 zusätzlich 1 Medizinball bereithalten

Ablauf

Station 1

- Die Spieler am Hütchendreieck starten die Aktion mit dem Medizinball: A wirft zu B, der auf C weiterleitet.
- C wirft zu B zurück, der zu A zurückwirft.
- Anschließend startet C durch den Stangenparcours.
- Gleichzeitig dribbelt D durch den Slalomparcours und passt auf den entgegengestartenden E, der direkt auf C ablegt.
- C nimmt zum Tor an und mit und schließt zielstrebig ab.
- Anschließend rücken alle Spieler im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

Variationen

- Beim Laufen durch den Stangenparcours verschiedene Zusatzaufgaben absolvieren (z.B. ein-/beidbeinig hüpfen, 2 bzw. 3 Bodenkontakte pro Zwischenraum usw.).
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Die Übungen der Hauptteile 1 und 2 finden gleichzeitig im Stationsbetrieb statt. Je 1 Gruppe trainiert an einer Station. Nach etwa 10 Minuten Aufgabenwechsel.
- An Station 1 startet D ins Dribbling durch den Slalomparcours, sobald A, B und C mit dem Zuwerfen des Medizinballes beginnen.
- Die Positionen zügig wechseln.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Das Spielbein gegebenenfalls vorgeben und nach einigen Durchgängen wechseln.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.