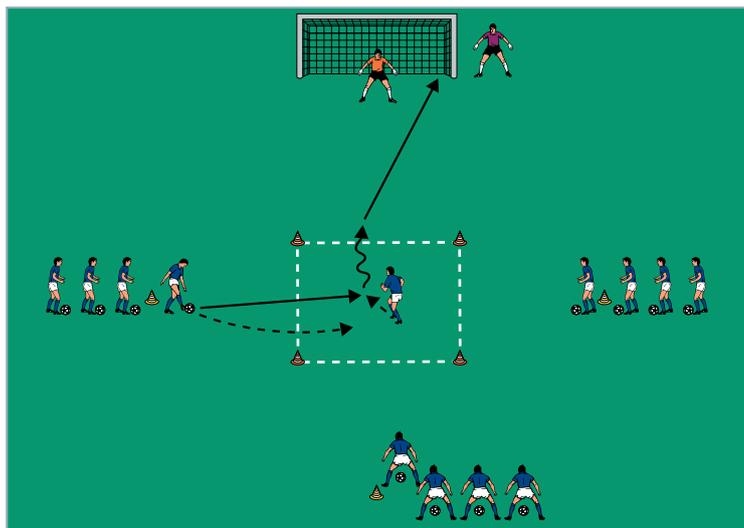


HAUPTTEIL 1: Ballkontroll-Feld und Torschuss

von Klaus Pabst (07.04.2015)



Organisation

- 15 Meter vor einem Tor ein 5 x 5 Meter großes Ballkontroll-Feld markieren
- 5 Meter jeweils seitlich neben dem Feld und dahinter ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen und einen Spieler ohne Ball im Ballkontroll-Feld aufstellen
- Am Tor 2 Torhüter aufstellen, die sich nach jeweils 2 Torschüssen abwechseln

Ablauf

- Der Spieler im Ballkontroll-Feld fordert ein Zuspiel von einem Starthütchen, nimmt zum Tor an- und mit und schießt.
- Sobald der Passempfänger geschossen hat, läuft der Zuspieler ins Ballkontroll-Feld, fordert ein Zuspiel von einem anderen Starthütchen und nimmt ebenfalls zum Torschuss an und mit.

Variationen

- Von den Starthütchen aus der Hand halb-hoch zuprellen.
- Von den Starthütchen aus der Hand hoch zuwerfen.
- Von den Starthütchen aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspieren.
- Von den Starthütchen unterschiedlich flach/hoch zuspieren.

Tipps und Korrekturen

- Im Ballkontroll-Feld immer in offener Position schräg agieren und den zugepielten Ball direkt nach vorne zum Tor an- und mitnehmen.
- Der erste Ballkontakt nach dem Zuspiel soll immer innerhalb des Ballkontroll-Feldes erfolgen.
- Nach jedem Torschuss an dem Starthütchen anstellen, an dem die wenigsten Spieler stehen.
- Den Ablauf beschleunigen, indem der Zuspieler nach dem Pass sofort ins Ballkontroll-Feld läuft und das nächste Zuspiel fordert.