

SCHLUSSTEIL: Schneller Durchbruch

von Horst Hrubesch (07.04.2015)



Organisation

- 30 Meter vor einem Tor mit Torhüter 1 Hütchentor errichten
- Beidseitig 5 Meter neben dem Hütchentor je 1 Wendehütchen aufstellen
- 5 Meter vor dem Hütchentor bzw. den Wendehütchen 2 Starthütchen markieren
- 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen postieren
- Die Spieler von Gelb haben die Bälle

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler.
- Der erste Spieler von Gelb dribbelt durch das Hütchentor.
- Gleichzeitig umläuft der erste Spieler von Blau das Wendehütchen.
- Der Ballbesitzer versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor abzuschließen.
- Nach 2 kompletten Durchgängen die Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

Variationen

- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf das Hütchentor.
- Alle Spieler mit Ball: Der Trainer bestimmt durch Zuruf ("Gelb" oder "Blau"), welcher Spieler als Angreifer bzw. als Verteidiger agiert.

Tipps und Korrekturen

- Abwechselnd von rechts und von links starten.
- Mit hohem Tempo zum Tor dribbeln. Dabei möglichst den Laufweg des Verteidigers kreuzen.
- Die Entfernung der Hütchen zueinander so dem Leistungsstand der Spieler anpassen, dass die Angreifer meistens knapp vor den Verteidigern kreuzen können.
- Viele Torerfolge garantieren eine hohe Motivation zum Abschluss der Trainingseinheit.