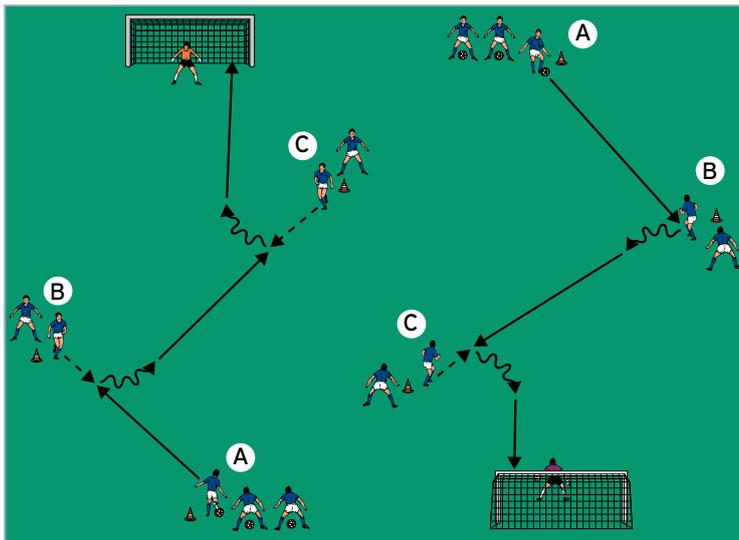


HAUPTTEIL 1: Doppelte Ballkontrolle

von Frank Engel (06.10.2015)



Organisation

- 2 große Tore mit Torhütern seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- Positionshütchen errichten
- 2 Gruppen bilden

Ablauf

- In beiden Feldern gleichzeitig üben.
- A passt auf den entgegenstartenden B, der das Zuspiel kontrolliert und auf C weiterleitet.
- C nimmt in die Bewegung an und mit, dreht zum Tor auf und schließt ab.
- Danach rücken alle Spieler eine Position weiter.

Variationen

- Einen Rundlauf durchführen: C stellt sich nach seinem Torabschluss bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- Den Passempfängern eine Ballkontaktzahl vorgeben.
- Die Passkombination variieren: B passt auf A zurück, der in die Spitze zu C weiterleitet.

Tipps und Korrekturen

- Bei Übungen im Rundlauf-Prinzip entstehen kaum Wartezeiten.
- Für einen reibungslosen Ablauf zudem die Positionen B und C möglichst doppelt besetzen.
- Den Torhütern ausreichend Verschnaufpausen gönnen.