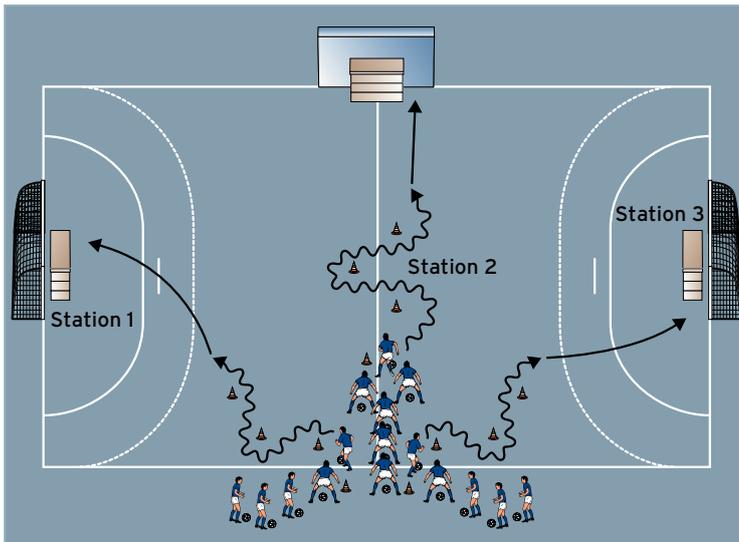


HAUPTTEIL 1: Präziser Torschuss nach Dribbling

von Ralf Peter (12.01.2016)



Organisation

- Auf den Grundlinien des Hallenfeldes je 1 Tor errichten
- Zusätzlich auf Höhe der Mittellinie an einer Seitenlinie 1 Weichbodenmatte als Tor aufstellen
- Je 1 Kasten mittig in den Toren und vor der Weichbodenmatte aufstellen
- Vor den Toren und der Weichbodenmatte je 1 Starthütchen und 1 Slalomparcours errichten
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- An allen Stationen gleichzeitig üben: Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch den Slalomparcours und schließen mit verschiedenen Vorgaben auf die nicht von den Kästen verdeckten Teile der Tore ab.
 - Station 1: Mit der rechten Innenseite schießen.
 - Station 2: Mit einem Tennisball dribbeln und frei abschließen.
 - Station 3: Mit der linken Innenseite schießen.
- Nach jeweils 5 Minuten wechseln die Gruppen die Stationen.

Variationen

- Die Tore mit Torhütern besetzen.
- Den Dribbelfuß vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln.
- Die Bälle variieren: Mit Minibällen auf die Tore schießen.

Tipps und Korrekturen

- Das gleichzeitige Trainieren an 3 Stationen ermöglicht eine hohe Wiederholungszahl und schnelle Übungsabfolgen.
- Deshalb je nach Spielerzahl und Hallengröße möglichst in mehreren Kleingruppen trainieren und entsprechend viele Stationen aufbauen.