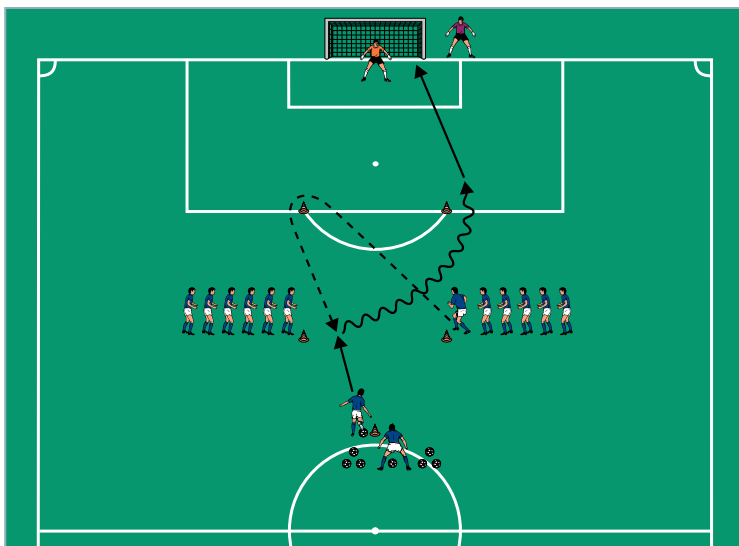


HAUPTTEIL 1: Sprint mit Ballmitnahme und Torschuss

von Armin Friedrich (26.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter sowie am Mittelkreis 1 Starthütchen markieren
- 2 Anspieler bestimmen und mit Bällen am Starthütchen aufstellen
- Alle übrigen Spieler verteilen sich an den hinteren Eckhütchen des Feldes

Ablauf

- Der erste Passempfänger sprintet um das diagonal entfernte Eckhütchen und erhält ein Zuspiel vom ersten Anspieler.
- Der Passempfänger nimmt in Richtung Tor mit, umdribbelt das entfernte Hütchen auf der jeweils anderen Seite und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend startet der erste Spieler von der jeweils anderen Seite usw.

Variationen

- Die Passempfänger starten zunächst mit Sidesteps zum diagonal entfernten Hütchen.
- Nicht mehr um das andere entfernte Hütchen dribbeln, sondern aus dem Feld heraus schnellstmöglich abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger die Zuspieler sofort mit dem ersten Kontakt in Richtung Tor mitnehmen.
- Dabei mit höchstmöglichem Tempo agieren.
- Zielstrebig abschließen.
- Nach jedem Torabschluss auf der jeweils anderen Seite wieder anstellen.
- Die Torhüter wechseln sich nach jeweils 4 Schüssen ab.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.