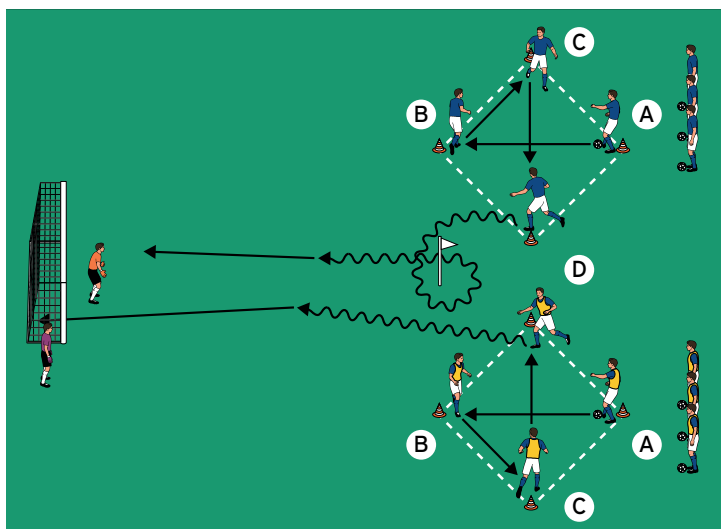


THEMA: GROSSGRUPPENTRAINING LEICHT GEMACHT



HAUPTTEIL 1:

HÜTCHENRAUTE UND
TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor mit Torhütern beidseitig je 1 Hütchenraute markieren.
- ▶ Mittig davor 1 Stange aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils an einer Hütchenraute aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen.
- ▶ Die Startspieler haben jeweils Bälle.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt A zu B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C spielt diagonal zu D, der aus der Hütchenraute dribbelt.
- ▶ Der Spieler D, der zuerst aus der Hütchenraute dribbelt, schließt sofort auf das Tor ab.
- ▶ Der Spieler der jeweils anderen Mannschaft muss zunächst die mittlere Stange umdribbeln.
- ▶ Anschließend schließt er zeitverzögert ab.
- ▶ Jeder Spieler läuft seinem Pass zur jeweils nächsten Position nach.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Passkombination variieren: A passt zu B, der zu D prallen lässt. D spielt diagonal zu C, der abschließt.
- ▶ Die Spieler werfen sich den Ball zu, wobei sich D selbst hoch vorwirft und nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss abschließt.
- ▶ Die Spieler dürfen sich in beliebiger Reihenfolge zupassen. Allerdings muss jeder Spieler in der Raute mindestens einmal den Ball berühren!

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wegen der hohen Belastung mit 2 Torhütern agieren, die sich nach jeweils 2 Schüssen abwechseln.
- ▶ Wenn möglich, innerhalb der Hütchenraute schnell und direkt spielen.
- ▶ Möglichst kontrolliert zuspielen, sodass der Mitspieler sofort weiterspielen kann.
- ▶ Gezielt abschließen: Die Spieler sollten versuchen, das Tor nie zu verfehlen.