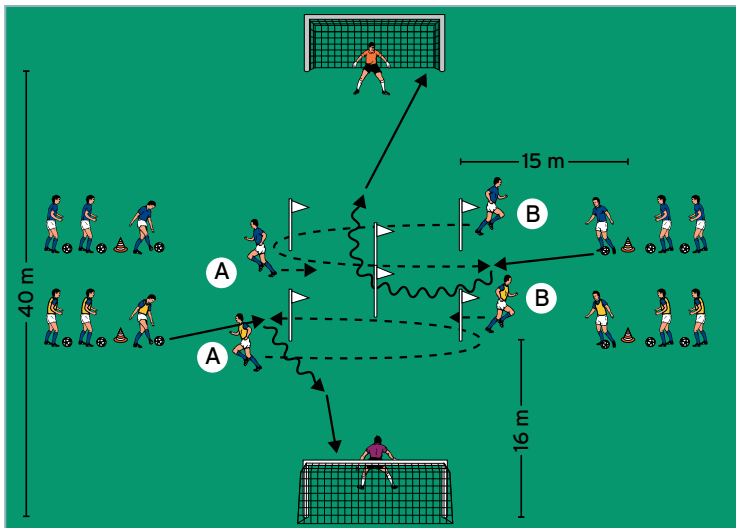


HAUPTTEIL 1: Ballkontrolle und Torschuss

von Klaus Pabst (24.03.2015)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 40 Metern gegenüber aufstellen
- 16 Meter vor jedem Tor ein 5 Meter langes Stangendreieck markieren
- 15 Meter seitlich neben jedem Stangendreieck ein Starthütchen aufstellen
- An jeder Stange vor den Starthütchen einen Spieler ohne Ball postieren, die anderen Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler an 2 Stangen vor jedem Tor starten gleichzeitig, umlaufen die andere Stange und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am Starthütchen.
- A nimmt das Zuspiel direkt zum Tor mit und schießt.
- B dribbelt nach der Ballannahme zunächst um die dritte Stange des Dreiecks herum und schießt zeitverzögert.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

- A wird Verteidiger und spielt 1 gegen 1 gegen B.
- A bleibt Angreifer und fordert ein Zuspiel von B, der direkt Verteidiger wird.

Tipps und Korrekturen

- Beim Umlaufen der Stangen die Laufrichtung vorgeben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Den Ball schnell zum Tor mitnehmen und dann mit dem zweiten bzw. dritten Kontakt schießen.
- Beim 1 gegen 1 kann der Verteidiger nach Ballgewinn ebenfalls auf das Tor abschließen.