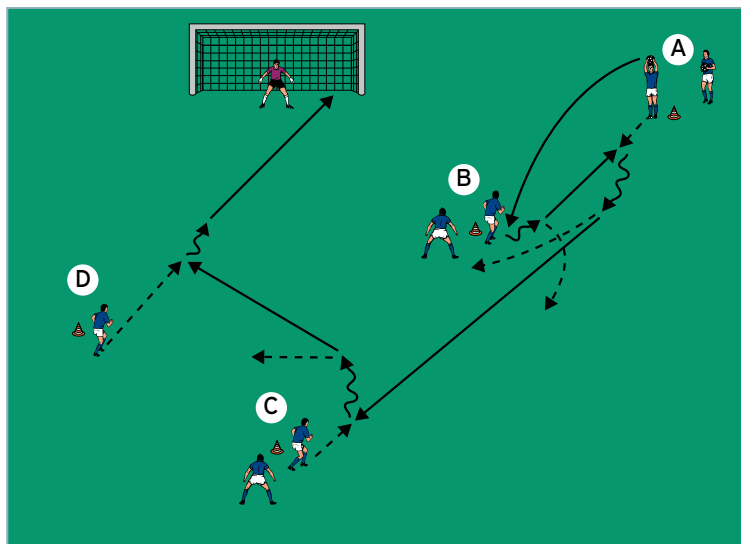


HAUPTTEIL 1: Technik-Rundlauf I

von Horst Hrubesch (14.07.2015)



Organisation

- 1 Großtor aufstellen und mit Torhüter besetzen
- Vor dem Tor 4 Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- A wirft per Einwurf zu B, der das Zuspiel kontrolliert und zurück zu A passt.
- Jetzt spielt A flach und scharf zu C, der in Richtung Tor an- und mitnimmt und anschließend in den Raum auf D ablegt.
- D schließt möglichst direkt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Im Anschluss rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

- Die Zuspiele auf B variieren (flach, halbhoch, hoch).
- D versucht, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Der Ablauf ist bewusst einfach gehalten.
- Durch die kleine Gruppengröße sind viele Wiederholungen garantiert.
- Die Spieler sollten jede Aktion konzentriert durchführen.
- Erkennt der Trainer wiederholt Ungenauigkeiten im Ablauf, so sollte er eine kurze Erholungspause einbauen.
- Die Spieler individuell im Detail korrigieren.