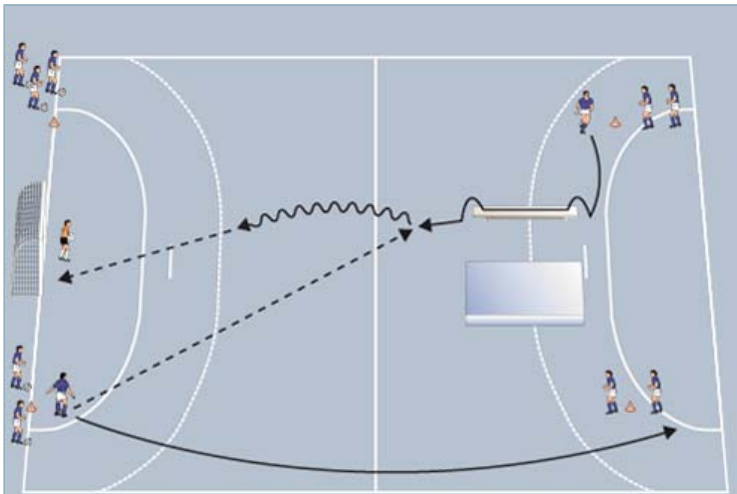




F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Koordination und Torschuss

von Paul Schomann (31.01.2012)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die von der Weichbodenmatte bzw. der Langbank entfernten Starthütchen auf die gegenüberliegende Grundlinie stellen
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufbauen

Ablauf

- Der erste Spieler ohne Ball an einem Starthütchen überläuft die Langbank bzw. die Weichbodenmatte und fordert ein Zuspiel vom ersten Passgeber am diagonal gegenüberliegenden Starthütchen.
- Der Passempfänger nimmt in Richtung Tor an und mit und schließt ab.
- Danach läuft der Passgeber zum gerade gegenüberliegenden Hütchen, der Schütze holt seinen Ball und stellt sich am Starthütchen des jeweiligen Passgebers wieder an.
- Anschließend startet sofort der erste Spieler vom anderen Starthütchen, überläuft die Weichbodenmatte bzw. die Langbank usw.

Variationen

- Die Langbank bzw. Weichbodenmatte rück- oder seitwärts überlaufen.
- Auf der Langbank bzw. Weichbodenmatte im Lauf eine volle Drehung ausführen.
- Bäumlings auf die Langbank legen und sich mit den Armen darüber ziehen.
- Auf der Weichbodenmatte eine Vorwärts-/Rückwärtsrolle machen.
- Die Langbank mit seitlichen Wechselsprüngen überspringen.
- Den Ball von den Hütchen hoch zuwerfen.
- Den Ball aus der Hand per Torwartabschlag hoch zuspelen.

Tipps und Korrekturen

- Die koordinativen Aufgaben auf der Langbank bzw. der Weichbodenmatte häufig variieren und so den Spielern viele verschiedene Bewegungserfahrungen ermöglichen.
- Als Trainer auch auf eine sichere Ballan- und -mitnahme zum Torschuss achten.
- Spätestens mit dem dritten Kontakt abschließen.
- Gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

Die Weihnachtstage sind vorbei, das neue Jahr hat gerade begonnen. Da geht die Arbeit für die Trainer schon wieder los. Die Rückrundenvorbereitung steht auf dem Programm. Im Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online finden Sie alles, was Sie dafür wissen müssen. Wie immer können Sie sich auch beteiligen: Schicken Sie Tipps, Anregungen und Fragen zum Thema 'Rückrundenvorbereitung' an training-wissen@dfb.de.