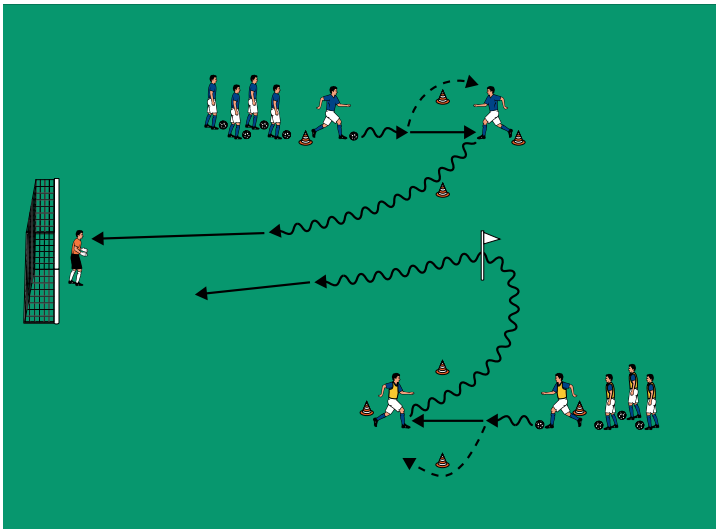


THEMA: WEGE ZUR PERFekten BALLKONTROLLE



HAUPTTEIL 1:

BALLKONTROLL-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 15 Meter auf jeder Seite vor einem Tor mit Torhüter jeweils ein 3 Meter großes Hütchen-Dreieck markieren und mittig zwischen den Hütchen-Dreiecken eine Stange aufstellen
- ▶ Vor einem Hütchen-Dreieck und hinter dem anderen Hütchen-Dreieck jeweils ein Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen und jeweils einen Spieler ohne Ball in jedem Hütchen-Dreieck postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln kurz an, passen zum Spieler im Hütchen-Dreieck und laufen dem Ball ins Hütchen-Dreieck nach.
- ▶ Der Spieler in einem Hütchen-Dreieck läuft kommt entgegen und nimmt direkt zum Torschuss an und mit.
- ▶ Der Spieler im anderen Hütchen-Dreieck nimmt um die Slalomstange herum zum verzögerten Torschuss an und mit.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen an.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball aus der Hand hoch zuwerfen.
- ▶ Den Ball aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspelen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die ersten Spieler an beiden Starthütchen stimmen sich gegenseitig ab und starten gleichzeitig.
- ▶ Im Hütchen-Dreieck an der Dreiecksspitze postieren, dem Pass entgegenlaufen und vor dem Hütchen-Dreieck an- und mitnehmen.
- ▶ Die Distanz der Stange zu den Hütchen-Dreiecken so wählen, dass der zweite Spieler deutlich zeitverzögert schießt.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.