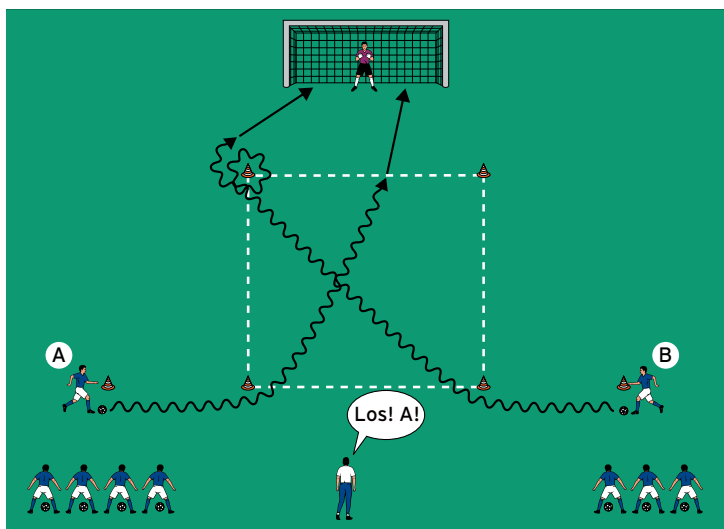


THEMA: DIE SCHUSSTECHNIK VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS AUS DEM DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ 10 Meter seitlich neben dem Feld je 1 Starthütchen markieren
- ▶ 2 Gruppen A und B bilden und die Spieler mit Ball an den Starthütchen aufstellen
- ▶ Der Trainer postiert sich zwischen den Starthütchen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler A und B in das Feld.
- ▶ Derjenige, der das Feld zuerst erreicht hat, dribbelt auf das Tor zu und schießt innerhalb des Feldes ab.
- ▶ Der zweite Spieler dribbelt zunächst um das diagonale Hütchen und schießt zeitversetzt.
- ▶ Nach 4 Minuten die Seiten tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt in 4 Minuten die meisten Treffer?
- ▶ Den Ball in der Hand tragen, in das Feld laufen, ihn dort fallenlassen und nach dem ersten Bodenkontakt abschließen.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen, in das Feld laufen und per Volley aus der Hand auf das Tor schießen.
- ▶ A schießt nur mit rechts, B nur mit links ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Der Trainer gibt ein Signal, welcher Spieler zuerst das Feld erreicht hat.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nur per Vollspannstoß abschließen.
- ▶ Den Spieler laut aufrufen, der zuerst ins Feld gedribbelt ist.
- ▶ Die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.
- ▶ Die Spieler gegebenenfalls unterstützen und die Laufwege mit Kommandos begleiten.
- ▶ Erleichtern: Die Torschussdistanz verringern.