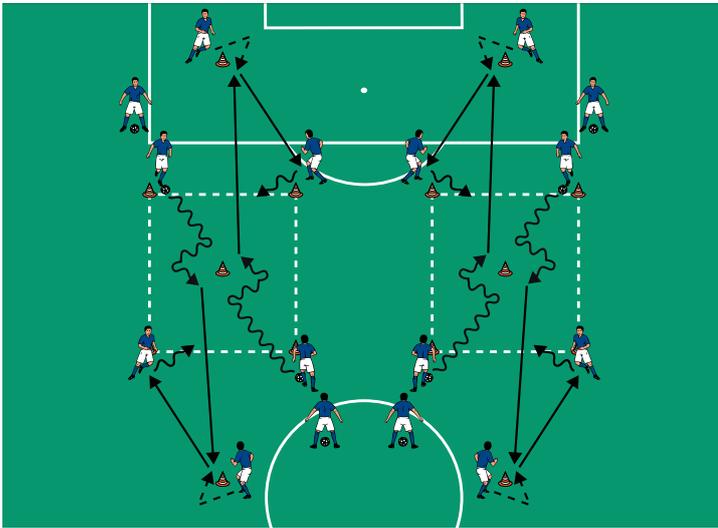


THEMA: MOTIVIERENDES TORSCHUSSTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

FINTIEREN MIT ANSCHLUSS-AKTION

ORGANISATION

- ▶ Für je 8 Spieler ein 15 x 15 Meter großes Quadrat markieren
- ▶ In der Mitte des Feldes sowie jeweils 5 Meter hinter den Grundlinien Hütchen platzieren
- ▶ 2 gegenüberliegende Hütchen des Quadrats mit je 2 Spielern besetzen, alle übrigen besetzen einzeln die übrigen Positionen
- ▶ Das zentrale Hütchen bleibt unbesetzt
- ▶ Je Feld 2 Bälle bereithalten

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler der doppelt besetzten Hütchen starten mit Ball ins Feld.
- ▶ Am mittleren Hütchen führen sie eine Finte aus und dribbeln rechts bzw. links am Hütchen vorbei.
- ▶ Im Anschluss daran passen sie zum Mitspieler am hinteren Hütchen.
- ▶ Der Passempfänger kontrolliert den Ball und passt zum im Uhrzeigersinn nächsten Spieler im Quadrat.
- ▶ Die Spieler kontrollieren den Ball und starten nun von der anderen Seite zum mittleren Hütchen.
- ▶ Jeder Spieler geht seinem Abspiel hinterher und übernimmt die jeweilige Position.

VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Finten vorgeben (Schussfinte, Übersteiger, Ausfallschritt usw.).
- ▶ Der Spieler am hinteren Hütchen lässt das Anspiel zurückprallen und der Startspieler leitet den Ball im Uhrzeigersinn weiter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit der Finte das Tempo erhöhen.
- ▶ Nach der Finte schnell die Anschlussaktion einleiten (hier: Pass zum Mitspieler).
- ▶ Immer mit einer Konterbewegung vom Hütchen lösen.
- ▶ Das Zuspiel des Mitspielers schnell und sicher verarbeiten.
- ▶ Die Spieler hinter dem Quadrat spielen möglichst direkt.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.