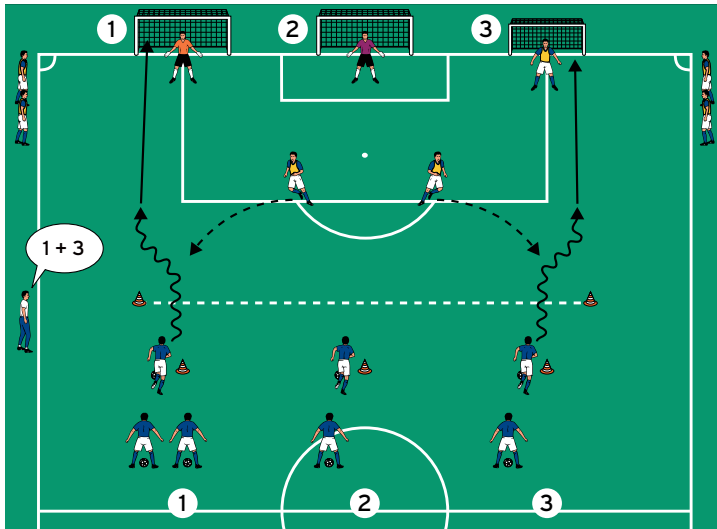


THEMA: MOTIVIERENDES TORSCHUSSTRAINING



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 AUF 3 TORE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Die Slalomhütchen und das Hütchendreieck entfernen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Die Spieler von Blau mit Bällen auf die Starthütchen verteilen
- ▶ 2 Verteidiger von Gelb auf der Strafraumlinie postieren sowie 1 weiteren Spieler von Gelb als Torhüter für Tor 3 bestimmen
- ▶ Die übrigen Spieler von Gelb warten hinter den Toren
- ▶ Die beiden Torhüter besetzen die Großtore

ABLAUF

- ▶ Der Trainer bestimmt durch Zuruf 2 Spieler von Blau, die mit Ball in Richtung ihrer jeweiligen Tore starten und versuchen, im 1 gegen 1 gegen einen der beiden Verteidiger zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Jeder erzielte Treffer und jeder Ballgewinn der Verteidiger ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Nach jeder Aktion 2 neue Verteidiger, 1 neuen Torwart und durch Zuruf 2 neue Angreifer bestimmen.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der beiden Teams nach einigen Durchgängen.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte erzielt?

VARIATIONEN

- ▶ 25 Meter vor den Toren eine Konterlinie markieren. Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn oder gehaltenem Ball des Torhüters.
- ▶ 3 Verteidiger und einen Stürmer auf der Strafraumlinie postieren. Der Trainer bestimmt durch Zuruf (1, 2 oder 3) einen Passgeber. Der Stürmer erhält das Zuspiel vom Passgeber und spielt im 1 gegen 1 auf das aufgerufene Tor. Die nicht aufgerufenen Spieler dribbeln wie zuvor zum 1 gegen 1 ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit hohem Tempo auf die Verteidiger zudribbeln, und nach der Finte das Tempo weiter erhöhen.
- ▶ Rechtzeitig den Torabschluss suchen.
- ▶ Das individuelle Abwehrverhalten korrigieren (den Gegner schnell stellen, seitliche Stellung einnehmen, Abwehrfinten einsetzen).
- ▶ Den Angreifer auf dessen schwächeren Fuß lenken.