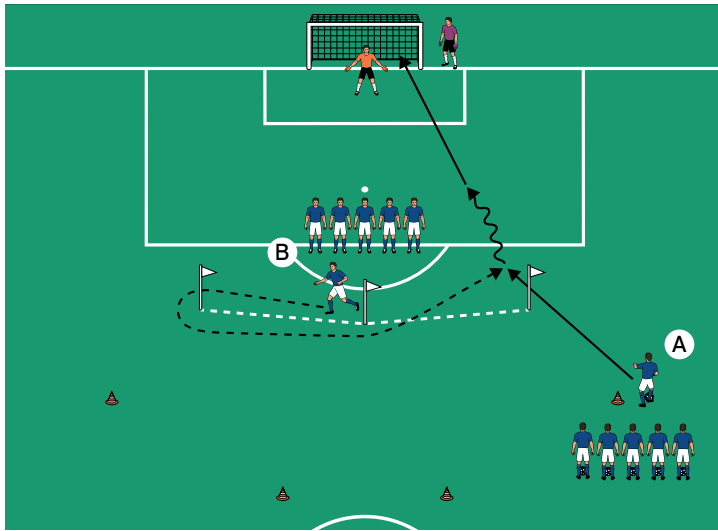


## THEMA: MIT TEMPO ZUM TORABSCHLUSS



### HAUPTTEIL 1:

## ANTRITT DES STÜRMERS MIT BALLMITNAHME UND TOR-SCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Die Stangen und Hütchen aus Aufwärmen 2 beibehalten.
- ▶ Zusätzlich 2 Positionshütchen an den Seiten sowie 1 Tor mit Torhüter auf der Grundlinie errichten.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.

### ABLAUF

- ▶ B startet mit einer Querbewegung um die äußere Stange und sprintet anschließend um die zentrale Stange.
- ▶ A spielt in den Lauf von B vor den Strafraum.
- ▶ B nimmt in die Vorwärtsbewegung mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend tauschen die Spieler die Positionen und Aufgaben.

### VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ Von den zentralen Hütchen am Mittelkreis zuspelen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B soll mit maximalem Tempo um die Stange laufen.
- ▶ Auf gut getimte präzise Zuspiele achten.
- ▶ Auf eine geeignete Belastungsdosierung achten und die Anzahl der Durchgänge entsprechend anpassen.