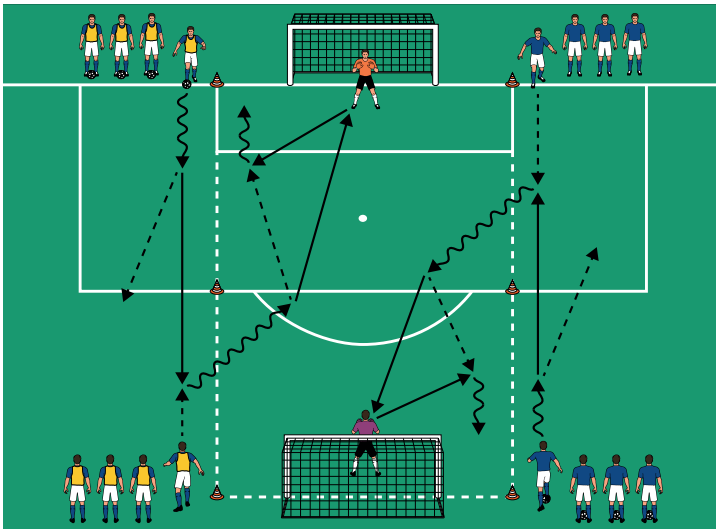


THEMA: DIE MANNSCHAFT TRAINIERT DEN TORHÜTER



AUFWÄRMEN 1:

ZUSPIEL-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore im Abstand eines doppelten Strafraums gegenüber aufstellen.
- ▶ 4 Startpositionen und eine Passlinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils gleichmäßig auf die gegenüberliegenden Starthütchen verteilen
- ▶ 2 diagonal gegenüber stehende Gruppen mit Ball, die anderen beiden ohne

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler dribbelt ins Feld, passt auf den entgegenkommenden Mitspieler und geht seinem Abspiel nach.
- ▶ Der Mitspieler nimmt das Zuspiel nach vorne mit und passt dem Torhüter flach zu.
- ▶ Der Torhüter nimmt das flache Zuspiel auf und rollt dem nachlaufenden Passgeber den Ball wieder zu.

VARIATIONEN

- ▶ Den Torhüter im Wechsel rechts und links versetzt flach anspielen.
- ▶ Den Torhüter halbhoch anspielen.
- ▶ Den Torhüter im Wechsel rechts und links versetzt halbhoch anspielen.
- ▶ Nach einigen Durchläufen die Passfolge von der anderen Seite beginnen, um Zuspiele mit dem linken Fuß zu provozieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Aufnehmen flacher Zuspiele eine tiefe Schrittstellung hinter dem Ball einnehmen und die Ellenbogen möglichst nah aneinanderführen.
- ▶ Zum Fangen halbhoher Schüsse den Oberkörper hinter den Ball bringen, leicht nach vorne beugen und die Arme und Hände nach vorne strecken.
- ▶ Die präzisen Zuspiele stellen hohe technische Anforderungen an die Feldspieler.