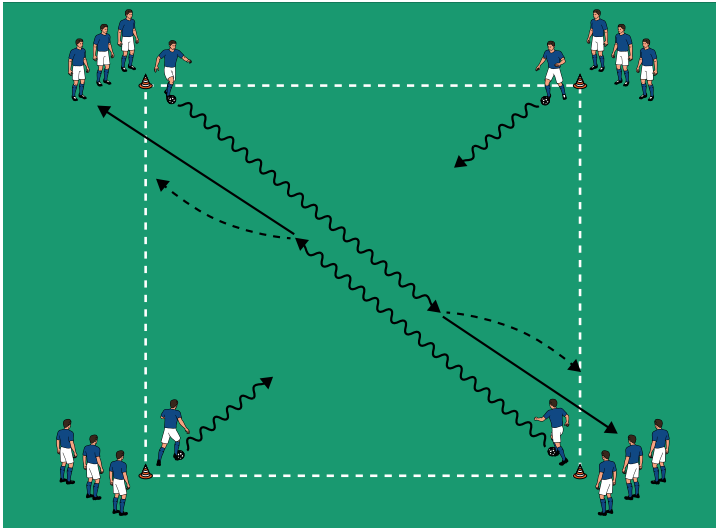


THEMA: TORSCHUSTRAINING IN DER GROSSEN GRUPPE



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHEN-VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen.
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Feld und passen zum jeweils nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur gegenüberliegenden Seite nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen die Zuspiele ins Feld an und mit und passen ebenfalls usw.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links zupassen.
- ▶ Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen sich selbstständig abstimmen und immer möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Vor dem Abspiel Blickkontakt mit dem Passempfänger aufnehmen.
- ▶ Möglichst frühzeitig zuspielen und dabei stets auf freie Passwege achten.
- ▶ In der Feldmitte den Blick vom Ball lösen, den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.