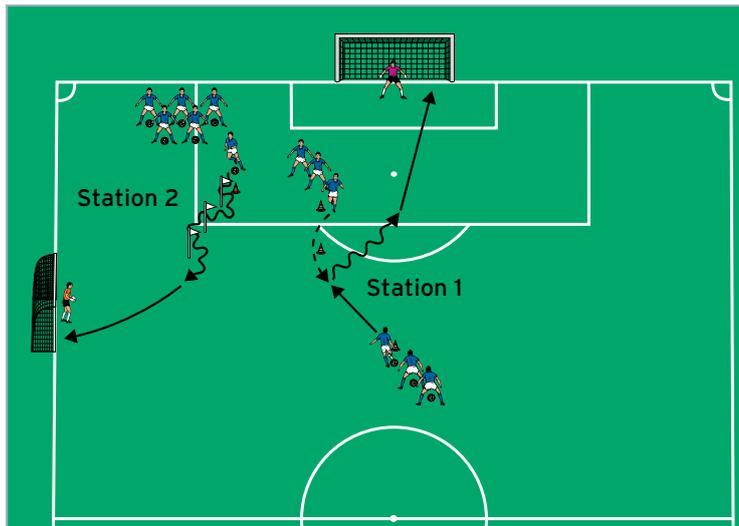


HAUPTTEIL 1: Präziser Torabschluss I

von Frank Engel (29.07.2014)



Organisation

- Auf der Grund- und einer Seitenlinie je 1 Großtor mit Torhütern aufstellen
- Vor einem Tor mit 3 Stangen einen Dribbelparcours sowie vor dem anderen im Abstand von 5 Metern 2 Positionshütchen errichten
- An beiden Stationen je 1 Starthütchen markieren
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

Ablauf

Station 1

- A passt zu B, der vom hinteren Positionshütchen entgegenstartet.
- Dieser nimmt direkt in die Drehung zum Tor mit und schließt präzise ab.
- Nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben tauschen.

Station 2

- Der erste Ballbesitzer dribbelt um die Stangen und schießt auf das Tor mit Torhüter.
- Anschließend holt er seinen Ball und stellt sich wieder an.

Variationen

- Wenn das zweite Tor auf der gegenüberliegenden Seite aufgestellt wird, können die Spieler mit rechts schießen.
- Vor dem Torschuss noch einen kurzen Doppelpass mit einem zusätzlichen Wandspieler einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Schwerpunkt dieser Trainingsform ist ein ruhiger, präziser Torabschluss. Genauigkeit geht vor Schusshärte!
- Auf Beidfüßigkeit achten: Je nach Situation mit rechts oder links abschließen.
- Nach 5 Minuten tauschen sowohl die Feldspieler als auch die Torhüter die Stationen.