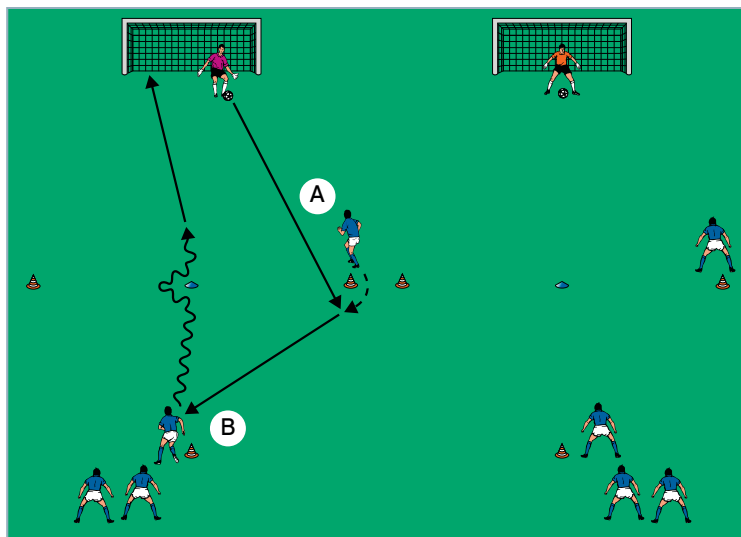


AUFWÄRMEN 2: Ballkontrolle mit Torschuss

von Dombel Joao (12.08.2014)



Organisation

- 2 Tore im Abstand von 30 Metern mit je 1 Torhüter auf der Grundlinie aufstellen
- Vor dem Tor Positionshütchen errichten und 1 Finten-Hütchen aufstellen
- Die Spieler an den Positionshütchen verteilen

Ablauf

- Der Torhüter startet durch einen Pass auf A die Aktion.
- A löst sich von seinem Gegenspieler (Hütchen) nach hinten weg und nimmt das Zuspiel vom Torhüter in Richtung B an und mit.
- Anschließend passt A zu B, der das Finten-Hütchen umdribbelt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.

Variationen

- Der Torhüter wirft den Ball per Schleuderwurf zu A.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche der beiden Gruppen erzielt zuerst 10 Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Auf ein gutes Timing bei der Freilaufbewegung achten.
- Gegebenenfalls den Ablauf zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Auf eine saubere Ballan- und -mitnahme in die Bewegungsrichtung achten.