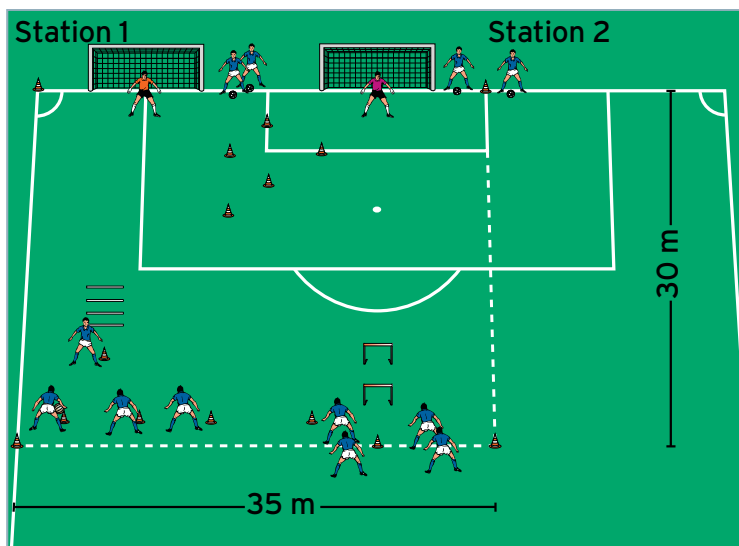
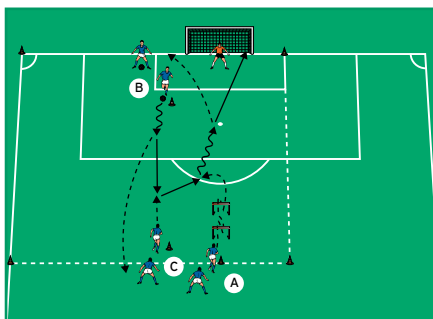


## HAUPTTEIL 2: Torschuss nach Belastung II

von Frank Engel (10.02.2015)



Station 1



### Organisation

- Gleicher Aufbau wie in Hauptteil 1

### Ablauf

#### Station 1

- Auf ein Trainerkommando startet A über die Hürden.
- Gleichzeitig dribbelt B los und passt zu C.
- C leitet auf A weiter, der zum Tor an- und mitnimmt und zielstrebig abschließt.
- Alle Spieler rücken im Gegenuhrzeigersinn eine Position weiter.

### Variationen

- Die Sprünge über die Hürden variieren: Ein-/beidbeinig abspringen, über die Hürden laufen usw.
- C passt auf A, der auf B weiterleitet. B lässt direkt auf A zurückprallen. A schießt auf das Tor.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

### Tipps und Korrekturen

- Die Übungen der Hauptteile 1 und 2 finden gleichzeitig im Stationsbetrieb statt. Je 1 Gruppe trainiert an einer Station. Nach etwa 10 Minuten Aufgabenwechsel.
- An Station 2 die Höhe der Hürden der Leistungsstärke der Spieler anpassen.
- Die Aktionen zügig nacheinander starten lassen.
- Konzentrierte Torabschlüsse fordern. Auch Abpraller zielstrebig verwerten!
- Auf Beidfüßigkeit achten: Das Spielbein gegebenenfalls vorgeben und nach einigen Durchgängen wechseln.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.