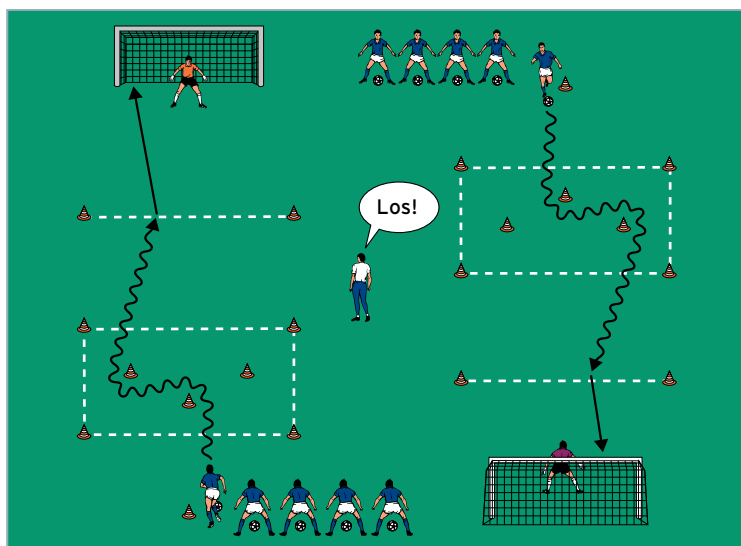


## HAUPTTEIL 2: Tempowechsel II

von Mario Vossen (22.09.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 15 Meter vor dem Tor jeweils eine Schusslinie markieren

### Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zunächst ins Feld und hier um 2 Hütchen.
- Anschließend starten sie im maximalen Tempo Richtung Schusslinie und schließen mit einem Torschuss ab.

### Variationen

- Die Spieler müssen sich die Hütchen merken, die sie umdribbelt haben. Beim anschließenden Durchgang müssen sie eine andere Reihenfolge wählen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Nur mit rechts dribbeln und mit links abschließen.
- Nur mit links dribbeln und mit rechts abschließen.
- Nach dem Dribbling durchs Feld zur Schusslinie der anderen Gruppe dribbeln und dort abschließen.

### Tipps und Korrekturen

- Der Torschuss sollte möglichst auf der Hütchenlinie erfolgen.
- Hierdurch wird das Timing des Torschusses erschwert.
- Dennoch sollte das Dribbling im maximalen Tempo erfolgen.
- Da die Belastung der Übung recht hoch ist, sind entsprechende Pausen einzuplanen.