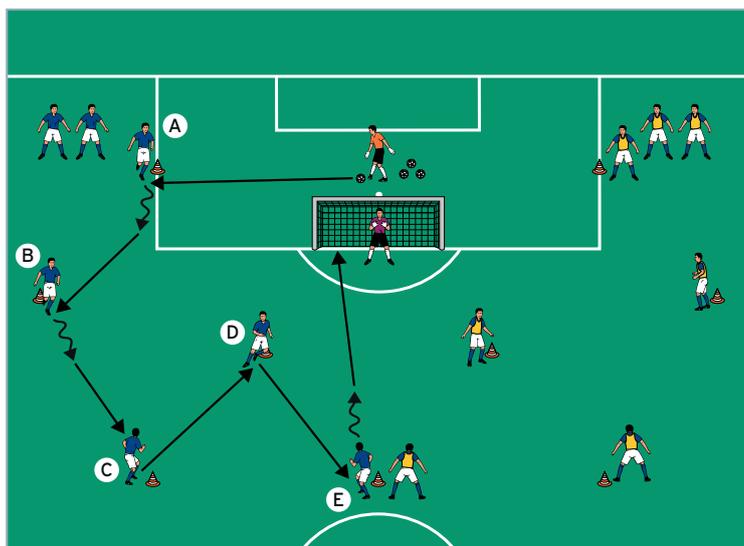


HAUPTTEIL 1: Aufbau-Rundlauf I

von Guido Streichsbier (23.08.2016)



Organisation

- 1 Tor mit Torhüter auf der Strafraumlinie aufstellen
- Positionshütchen markieren
- Ein weiterer Torhüter als Zuspieler im Strafraum postieren
- Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen
- Der Zuspieler hat die Bälle

Ablauf

- Der Zuspieler passt zu A und startet so die Aktion.
- A leitet mit möglichst wenigen Kontakten zu B weiter.
- B nimmt in die Bewegung mit und spielt zu C.
- Dieser passt zu D, der anschließend auf E ablegt.
- E nimmt kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend startet der Zuspieler die nächste Aktion über die jeweils andere Seite usw.

Variationen

- E muss mit genau 2 Kontakten auf das Tor mit Torhüter abschließen (annehmen, schießen).
- Alle übrigen Spieler passen sich mit maximal 3 Kontakten zu.
- Alle übrigen Spieler müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Im Mittelpunkt der Übung steht eine mögliche Passkombination zur Spieleröffnung.
- Die Abstände zwischen den Spielern sollen denen im Spiel entsprechen.
- Der Torabschluss dient der Motivationssteigerung, ist aber nicht Coachingschwerpunkt.