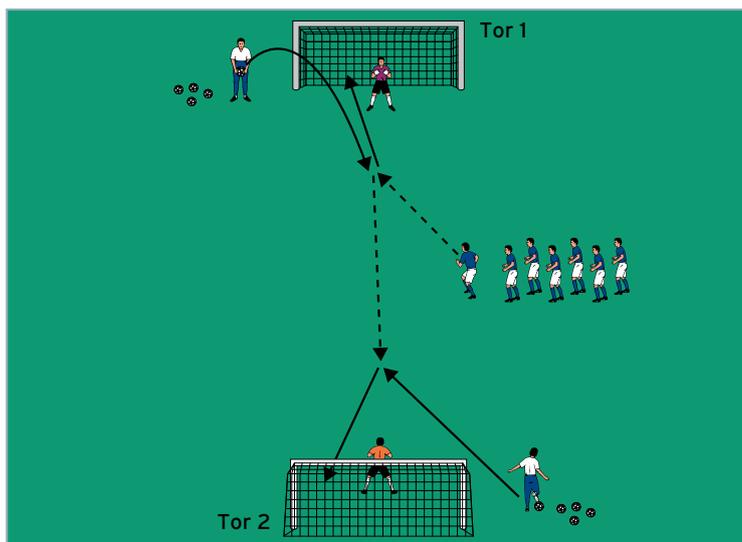


HAUPTTEIL 2: Doppel-Abschluss aus dem Lauf

von Jens Prawitt (06.09.2016)



Organisation

- Zwei Tore mit Torhütern 30 Meter gegenüber aufstellen
- Jeweils 1 Trainer postiert sich mit Bällen neben einem Tor
- Die Spieler stellen sich ohne Ball zwischen den Toren auf

Ablauf

- Der erste Spieler startet, läuft zu Tor 1 und schießt den zugeworfenen Ball des Trainers per Kopf ab.
- Danach direkt zum Tor gegenüber laufen, und das flache Zuspiel per Vollspannstoß abschließen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann auf das Tor 1 abgeschlossen hat.

Variationen

- Per Volley mit dem Spann auf das Tor 1 abschließen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Spieler übernehmen die Aufgabe der Zuspieler.
- Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt bei 5 Durchläufen die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Die Spieler sorgen dafür, dass die Trainer stets genug Bälle haben.
- So aufstellen, dass die Spieler in der Aktion nicht gestört werden.
- Beidfüßigkeit schulen und abwechselnd mit rechts und links abschließen.