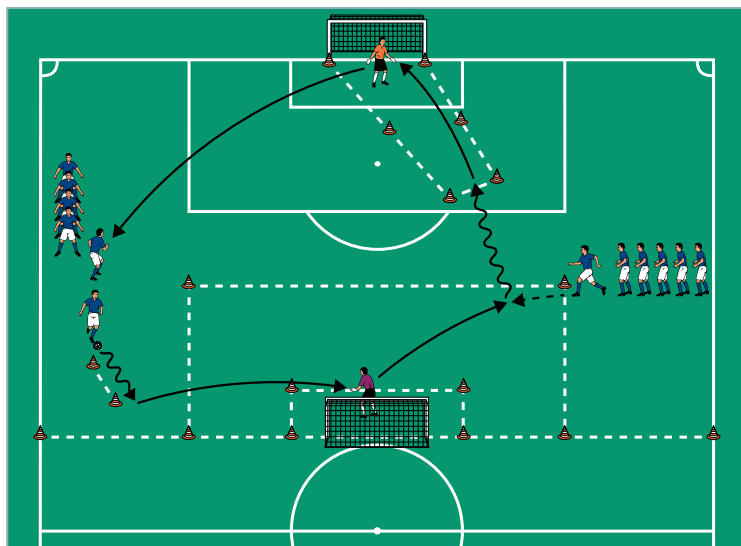


HAUPTTEIL 1: Flanke, Abwurf und Torschuss I

von Armin Friedrich (29.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jetzt das Wendhütchen wieder entfernen
- Die Spieler auf neuen Startpositionen verteilen
- Der erste Spieler am Flügel hat 1 Ball

Ablauf

- Der Ballbesitzer dribbelt am diagonalen Hütchentor vorbei und flankt vor das Tor.
- Der Torhüter fängt die Hereingabe und wirft sofort auf den ersten Spieler bei der jeweils anderen Gruppe ab.
- Dieser nimmt in Richtung Schusskorridor mit und schließt mit dem Vollspann auf den Torhüter ab.
- Gelingt es dem Torhüter, den Ball sicher zu fangen, so wirft er zum jeweils nächsten Spieler am Flügel ab usw.
- Die Spieler stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- Nach einiger Zeit die Torhüter wechseln.

Variationen

- Im Schusskorridor mit verschiedenen Zusatzaufgaben auf den Torhüter abschließen (z. B. nur mit der Innenseite, lange bzw. kurze Ecke, flach bzw. hoch usw.).
- Die Flanken auf verschiedene Zielpunkte spielen (z. B. kurzer bzw. langer Pfosten, Elfmeterpunkt usw.).
- Beim Schusskorridor seitlich flach zuspielen.
- Die Übungen von der jeweils anderen Seite durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Vollspannschüsse zunächst präzise und nicht mit vollem Tempo zuschießen.
- Auf eine korrekte Fangtechnik der Torhüter achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.