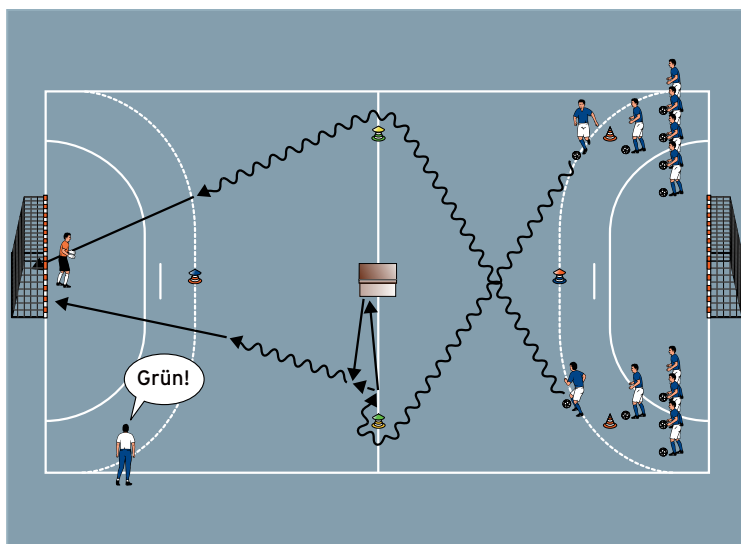


HAUPTTEIL 1: 4-Farben-Raute und Torschuss

von Klaus Pabst (24.01.2017)



Organisation

- 10 Meter vor einem Tor mit Torhüter mit 4 verschiedenfarbigen großen Hütchen eine 15 Meter breite Raute markieren
- Auf jedes große Hütchen ein kleines Hütchen einer anderen Farbe legen
- Mittig innerhalb der Raute einen Kleinkasten aufstellen
- Auf beiden Seiten hinter der Raute jeweils ein Starthütchen aufstellen und die Spieler an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Sobald der Trainer die Farbe eines Hütchens aufruft, dribbeln die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen in die Raute.
- Ein Spieler umdribbelt das große Hütchen der aufgerufenen Farbe und schießt auf das Tor.
- Der andere Spieler umdribbelt das kleine Hütchen der aufgerufenen Farbe, spielt einen Doppelpass am Kleinkasten und schießt zeitverzögert.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

- 2 Farben aufrufen.
- 3 Farben aufrufen.
- Das Hütchen rechts/links neben dem aufgerufenen Hütchen umdribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.

Tipps und Korrekturen

- Torschüsse nur von innerhalb der Raute zulassen oder eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Nach jedem Torschuss zur Seite ausweichen, so dass die nächsten Spieler direkt starten können.
- Der Spieler, der zuerst schießt, soll nach Umdribbeln des Hütchens schnell und deutlich vor dem anderen Spieler abschließen.
- Den Torhüter regelmäßig nach jedem Fehlschuss oder nach jedem Treffer wechseln.