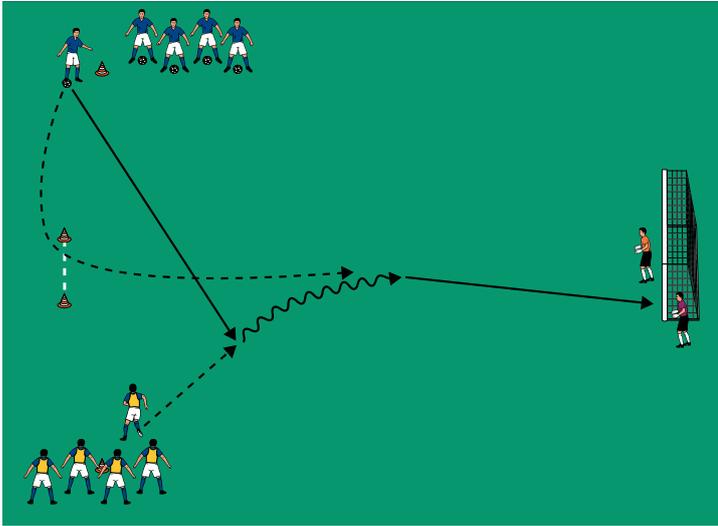


## THEMA: AN- UND MITNAHME FLACHER UND HOHER ZUSPIELE



### HAUPTTEIL 1:

## BALLKONTROLLE UND TORSCHUSS I

### ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor 1 Tor mit Torhüter 2 Starthütchen in einem Abstand von 15 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ Mittig 1 Meter hinter den Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt zum ersten Spieler am anderen Starthütchen, der ins Feld an- und mitnimmt.
- ▶ Anschließend durchläuft der Passgeber das Hütchentor von hinten und läuft ebenfalls ins Feld.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht, auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Dabei wird er von dem nachsetzenden Spieler unter Druck gesetzt.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so darf er ebenfalls auf das Tor abschließen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

### VARIATIONEN

- ▶ Als Zuspieler hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Die Passempfänger müssen spätestens mit dem dritten Kontakt abgeschlossen haben.
- ▶ 10 Meter vor dem Tor eine Dribbellinie markieren, die vor dem Torabschluss zunächst überdribbelt werden muss.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Neben der Ballan- und -mitnahme verbessern die Spieler in dieser Übung auch ihre Schnelligkeit mit und ohne Ball.
- ▶ Den Abstand zwischen dem Hütchentor und dem Starthütchen so wählen, dass der Zuspieler eine realistische Möglichkeit auf einen Ballgewinn hat.
- ▶ Als Trainer darauf achten, dass die Zuspieler trotz des folgenden Zweikampfes den Passempfängern jeweils zielgenau in den Lauf zuspielen.
- ▶ Die Torhüter wechseln sich nach jedem Durchgang ab.