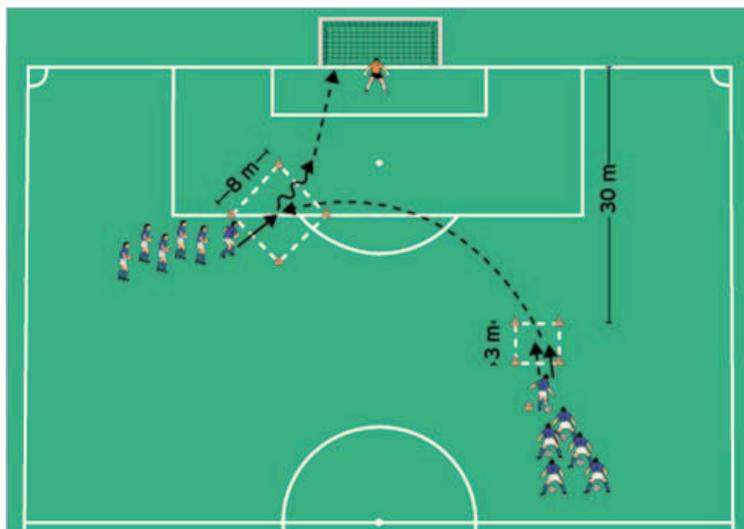


HAUPTTEIL 2: Brustannahme nach hohen Zuspielen

von Frank Engel (14.03.2014)



Organisation

- Das Tor mit Torhüter beibehalten
- An der Strafraumgrenze eine 8 x 8 Meter große Hütchenraute errichten
- 30 Meter vor dem Tor ein 3 x 3 Meter großes Zuspielfeld markieren
- Die Spieler vor dem Zuspielfeld und an der Ballkontroll-Raute aufstellen
- Die Spieler am Zuspielfeld haben Bälle

Ablauf

- Der erste Spieler am Zuspielfeld legt sich ins Feld vor und spielt von dort einen Flugball auf den in die Ballkontroll-Raute startenden Spieler an der Strafraumgrenze.
- Dieser nimmt zum Tor un und mit und schießt ab.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Übungsfelder umgekehrt aufbauen und von der jeweils anderen Seite üben.
- 1 Verteidiger im Teilkreis postieren, der die Flugbälle abfangen und klären darf.
- 2 Teams bilden: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger dürfen den Ball in der Kontroll-Raute mit dem Kopf, der Brust, dem Oberschenkel und dem Fuß an- und mitnehmen. Gelingt es ihnen jedoch nicht, den Ball innerhalb der Raute zu kontrollieren, so gilt der Versuch als gescheitert.
- Ausreichend Zeit einplanen, um das Gefühl für das richtige Timing zu entwickeln.
- Auf präzise Torabschlüsse achten!

Das DFB-Mobil steht im März 2012 vor seinem 10.000sten Vereinsbesuch! Dies ist für uns Grund genug, in diesem Monat einen eigenen Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online zu installieren. Dort gehören - so wie Sie es von den vorangegangenen Themenschwerpunkten gewohnt sind - Interviews, Artikel, Videos und nützliche Tipps zum Angebot! Wie immer können Sie sich zudem am Themenschwerpunkt beteiligen: Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema 'DFB-Mobil' an training-wissen@dfb.de.