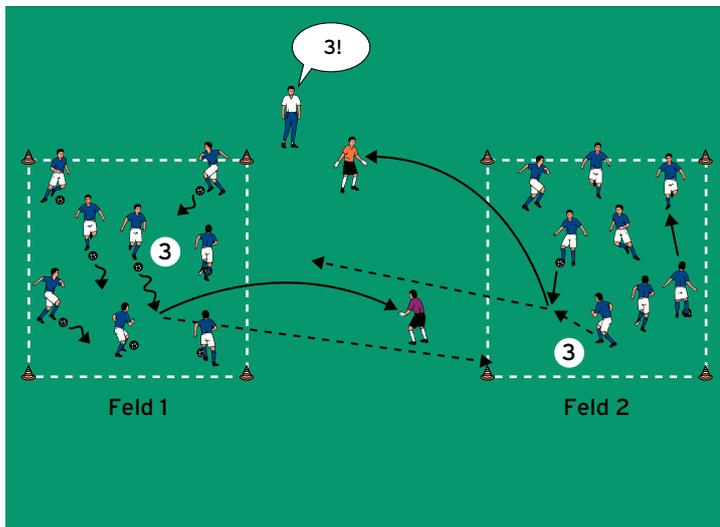


THEMA: STATIONSTRAINING TORSCHUSS



AUFWÄRMEN 1:

KOMPLEXER FELDERWECHSEL I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Pro Gruppe 1 Torhüter bestimmen und zwischen den Feldern aufstellen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in Feld 1 dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Die Spieler in Feld 2 passen sich mit 2 Bällen in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler spielen einen Flugball zum Torhüter im Zwischenraum und wechseln anschließend ins jeweils andere Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler in Feld 1 müssen verschiedene Dribbelaufgaben absolvieren (z. B. nur mit rechts/links, Finten ausführen usw.).
- ▶ Die Spieler in Feld 2 dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Torhüter ist nur für ein Feld zuständig.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler erhalten den Ball jeweils vom Torhüter zurück und dribbeln ins jeweils andere Feld.
- ▶ In Feld 2 müssen die aufgerufenen Spieler sofort auf sich aufmerksam machen, damit sie schnellstmöglich das Zuspiel zum Flugball erhalten.