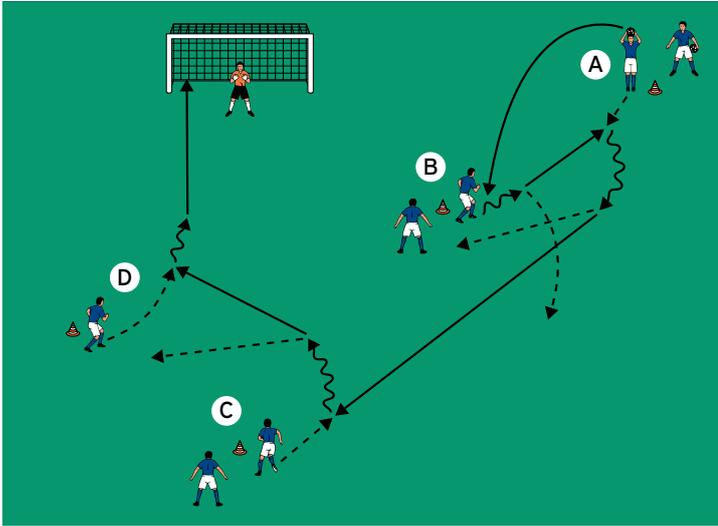


THEMA: FERIENBEDINGTES KLEINGRUPPENTRAINING



HAUPTTEIL 1:

TECHNIK-RUNDLAUF I

ORGANISATION

- ▶ 1 Großtor aufstellen und mit Torhüter besetzen
- ▶ Vor dem Tor 4 Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A wirft per Einwurf zu B, der das Zuspiel kontrolliert und zurück zu A passt.
- ▶ Jetzt spielt A flach und scharf zu C, der in Richtung Tor an- und mitnimmt und anschließend in den Raum auf D ablegt.
- ▶ D schießt möglichst direkt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Im Anschluss rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele auf B variieren (flach, halbhoch, hoch).
- ▶ D versucht, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ablauf ist bewusst einfach gehalten.
- ▶ Durch die kleine Gruppengröße sind viele Wiederholungen garantiert.
- ▶ Die Spieler sollten jede Aktion konzentriert durchführen.
- ▶ Erkennt der Trainer wiederholt Ungenauigkeiten im Ablauf, so sollte er eine kurze Erholungspause einbauen.
- ▶ Die Spieler individuell im Detail korrigieren.