

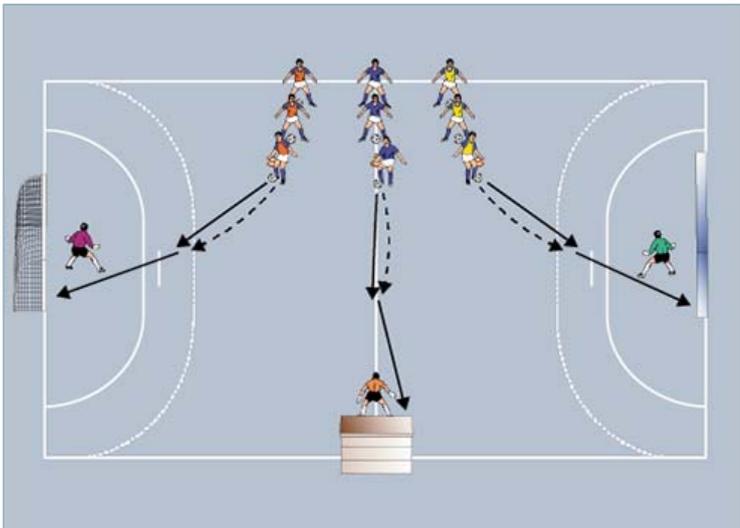


F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1:

3-Tore-Schießen ohne Gegner

von Paul Schomann (31.12.2013)



Organisation

- Mittig an der Hallenwand 1 Turnkasten aufstellen
- An einer Hallenseite 1 Handballtor und gegenüber 1 Weichbodenmatte errichten
- In der Hallenmitte 3 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- 4 Gruppen einteilen
- 1 Gruppe agiert als Torhüter
- Die anderen Gruppen mit Bällen an den Starthütchen aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler per Eigenvorlage vor das gegenüberliegende Tor und schießen ab.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Welche Gruppe erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Nur mit rechts/links schießen.
- Die Spieler müssen nach der Eigenvorlage sofort mit dem nächsten Kontakt abschließen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- Hoch anwerfen und per Volleyschuss aus der Luft abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer zählt die erzielten Treffer laut mit.
- Ein Torschuss-Feld markieren, aus dem die Spieler schießen müssen.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt.

Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im TWO-Themenschwerpunkt Januar zum Thema 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online.