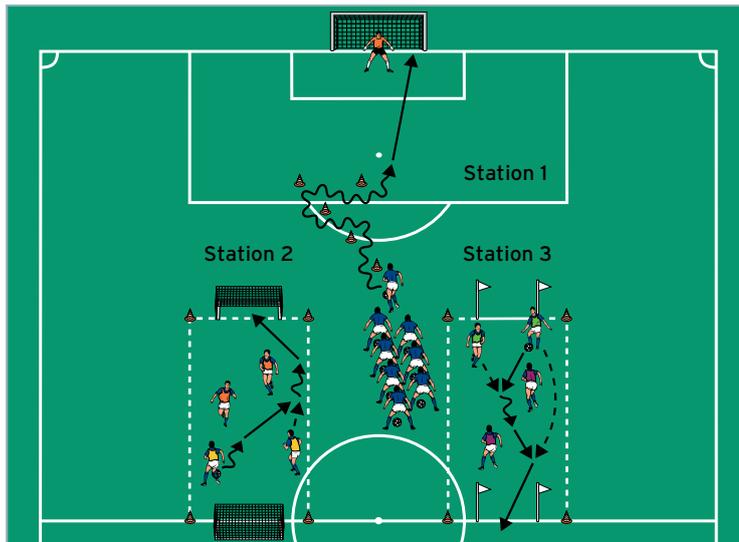


HAUPTTEIL 1: Torschuss nach Dribbling und 2 gegen 2

von Armin Friedrich (14.07.2015)



Organisation

- Die Felder und die Teams aus dem Aufwärmen beibehalten
- Auf den Grundlinien eines Feldes 2 umgelegte Jugend- und des anderen 2 Stangentore errichten
- Auf der Grundlinie des Großspielfeldes 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- An der Strafraumgrenze einen Slalomparcours markieren
- 1 Mannschaft mit Bällen an der Strafraumgrenze aufstellen
- Das jeweils andere Team besetzt die Felder (Stationen 2 und 3)
- Die Spieler hier paarweise zuordnen

Ablauf

Ablauf Station 1

- Die Spieler dribbeln nacheinander durch den Slalomparcours und schießen auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend holen sie ihren Ball und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.

Ablauf Station 2

- 2 gegen 2 auf die umgelegten Jugendtore.
- Bei Seitenaus wird eingerollt.

Ablauf Station 3

- 2 gegen 2 auf die beiden Stangentore.
- Die Stangentore müssen durchdribbelt werden, um gültige Treffer zu erzielen.

Variationen

- Vor dem Torabschluss an Station 1 eine Finte ausführen.
- Bei den Stationen 2 und 3 ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- An Station 1 auf ein hohes Dribbeltempo und präzise Torschüsse achten.
- An den Stationen 2 und 3 auf ausreichend Pausen achten, da ansonsten die Belastung zu hoch wird.
- Nach einer Weile die Stationen wechseln.