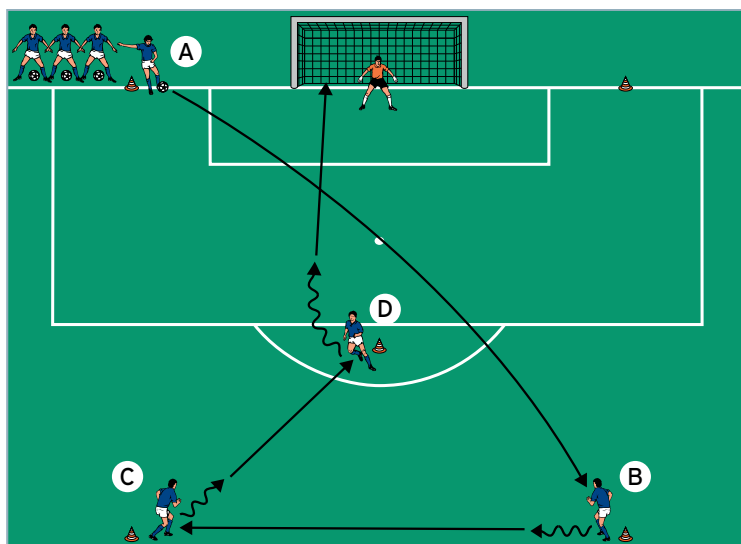


HAUPTTEIL 1: Schnelle Ballverarbeitung I

von Horst Hrubesch (28.07.2015)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter Positionshütchen markieren
- Die Spieler besetzen die Positionen A bis D, ein Hütchen auf der Grundlinie bleibt frei
- Die Spieler A haben je 1 Ball

Ablauf

- A spielt einen Flugball zu B.
- B kontrolliert das Zuspiel und leitet flach zu C weiter.
- C dribbelt ins Feld und passt zu D.
- D verarbeitet das Zuspiel und kommt schnellstmöglich zum Torabschluss.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils 1 Position weiter.
- Nach 5 Minuten von der anderen Seite anspielen.

Variationen

- B spielt direkt zu C.
- A passt flach zu B.
- C leitet direkt zu D weiter.

Tipps und Korrekturen

- B muss versuchen, den Ball schnell auf den Boden zu bringen, um ihn flüssig weiterzuspielen.
- Im Spiel entscheiden oft Bruchteile in der Ballkontrolle darüber, ob eine Anspielstation bedient werden kann oder nicht. Entsprechend sollten die Abläufe im Training intensiv geschult werden.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Die Zuspiele zunächst sicher kontrollieren und dann weiterleiten.