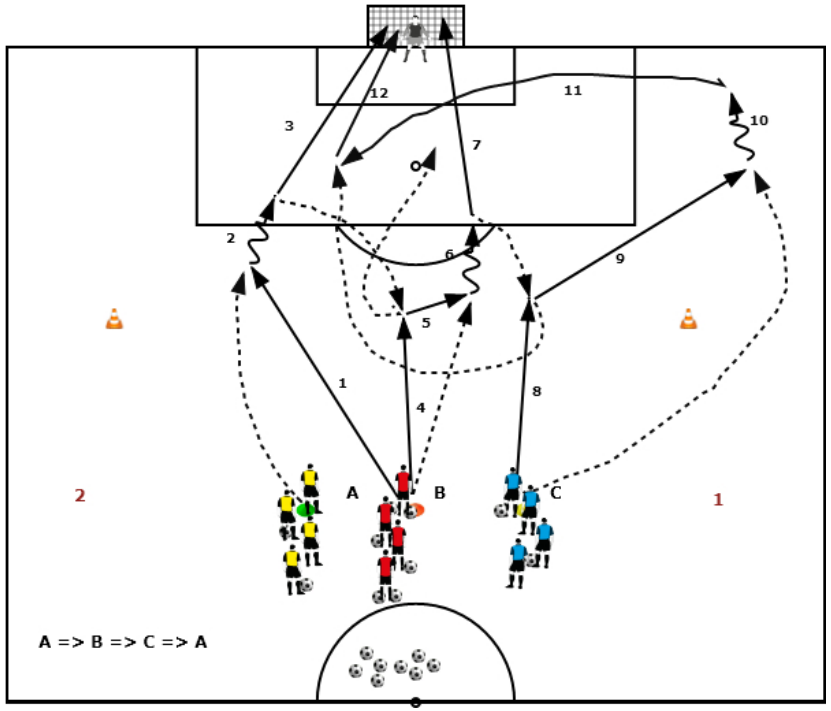
ZEICHNUNG / ANORDNUNG



INFO

Anzahl der Spieler: unbegrenzt

Material: mehrere Bälle, 3 Hütchen, 2 Kegel

ORGANISATION

Aufstellung gemäß der Zeichnung, man kann sowohl links als auch rechts arbeiten.

ABLAUF DER ÜBUNG

• Die Übung beginnt bei Spieler B, der seinen ersten Ball tief auf Spieler A spielt. Spieler A läuft zum tief gespielten Ball und nimmt ihn mit (präzises Anspielen, richtiges Timing).
• Sobald er den Strafraum erreicht, schießt er aufs Tor, danach bietet er sich bei Spieler B an. Spieler B spielt den Ball zum anfordernden Spieler A, Spieler A nimmt den Ball an und legt ihn ab (Abpraller/Abgabe in einem Zug, richtige Geschwindigkeit).
• Der heranstürmende Spieler B nimmt den Ball mit und schießt aufs Tor, danach bietet er sich Spieler C an. Spieler C spielt den Ball zum anfordernden Spieler B, Spieler B nimmt den Ball an und spielt ihn tief. In der Zwischenzeit hat Spieler C einen Laufzug von außen gestartet und erhält den Ball tief von Spieler B zugespielt (offener Körper, erste Ballannahme nach vorne).
• Spieler C nimmt den Ball mit und schlägt eine Flanke auf die inzwischen vor das Tor gelaufenen Spieler A und B. Spieler A nimmt Position in der ersten Zone ein und Spieler B nimmt Position in der zweiten Zone ein (Tempo/Beschleunigung nach der Ballannahme).
• Rotation: A → B → C → A.

VARIATIONEN / FORTGESCHRITTENE VARIANTEN

• Abschluss mit links und rechts (abwechselnd).
• Flanken variieren: flach/hoch und 1. / 2. Pfosten.

COACHING

• Anspiel: präzise und auf den richtigen Fuß.
• Ballannahme/erste Ballkontrolle: offen und nach vorne.
• Abschluss: zielgerichtet und mit Überzeugung.
• Laufwege: präzise und zum richtigen Zeitpunkt.
• Vorlauf: Timing und Richtung, den Ball einfordern.

ANMERKUNGEN• Die Spieler müssen mit dem linken und rechten Fuß schießen. Es wird abwechselnd links und rechts trainiert, sodass man sich nicht gegenseitig im Weg steht. Spieler B hat 2 Bälle dabei.