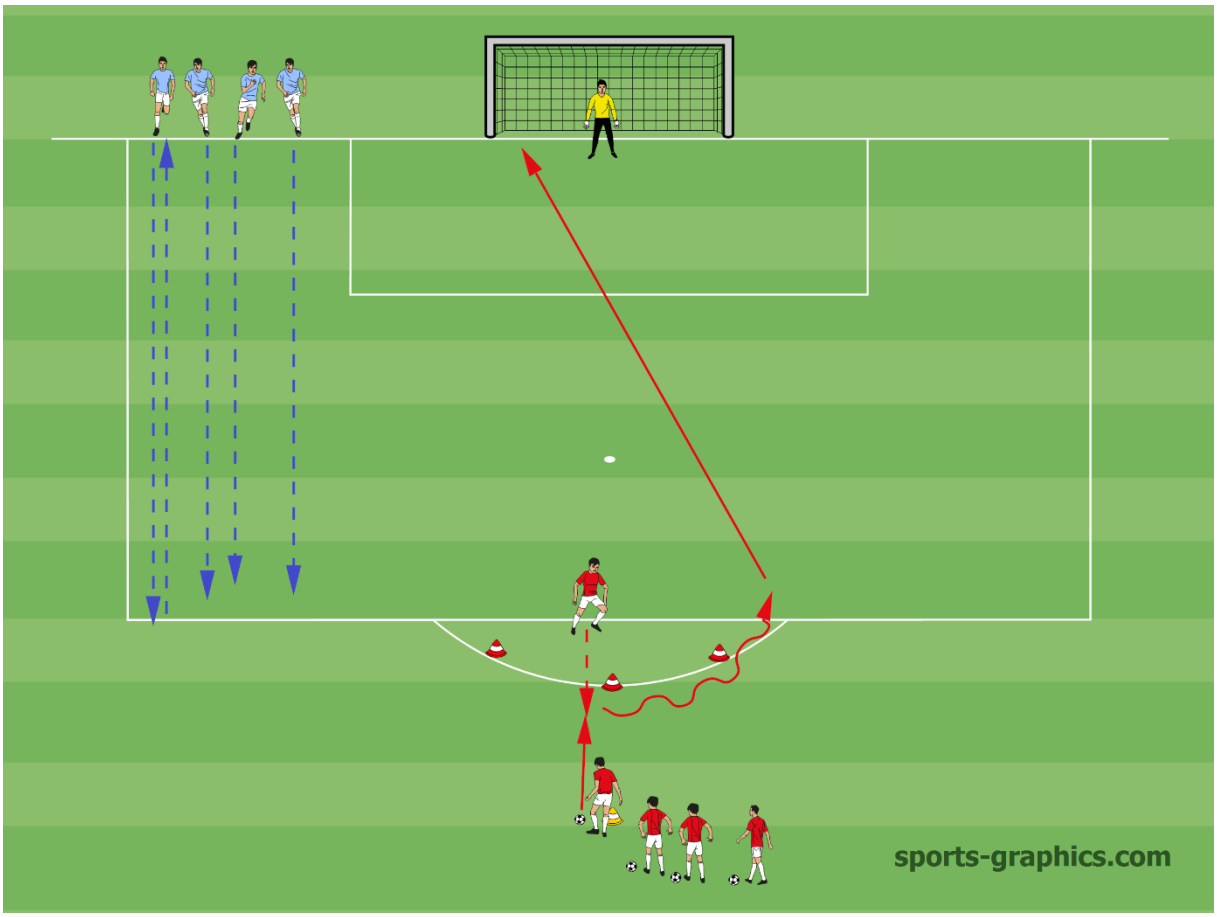
Treffen oder Laufen



Dauer 20 Minuten

Organisation:

- Bilde zwei Gruppen
- Blau steht zuerst neben dem Tor, Rot gemäß Abbildung vor dem Strafraum
- Errichte 1 Starthütchen und 3 Hütchen gemäß Abbildung (Abstand 10 Meter)
- Besetze das Tor mit einem Torhüter
- Ein Spieler als Passempfänger und Schütze zentral zur Gruppe postieren
- Die restlichen Spieler mit Ball am Starthütchen (Gelb)

Ablauf:

- Der erste Spieler passt den Ball zum entgegenkommenden Schützen
- Der ballbesitzende Spieler dreht anschließend nach links oder rechts auf, umdribbelt das entsprechende Hütchen (Hindernis) und schließt auf das Tor ab
- Bei Treffer läuft Blau bis zur Mittellinie und wieder zurück
- Hält der Torhüter den Ball oder trifft ein Spieler den Pfosten oder Latte so rettet diese und niemand läuft
- Nach der Aktion wird der Passgeber zum Passempfänger, der Schütze stellt sich bei seiner Gruppe wieder an
- Nach 5 Minuten Aufgabenwechsel
- Mehrere Durchgänge spielen

Variationen:

- Bei Fehlschuss läuft Rot bis zur Grundlinie / Mittellinie und zurück
- Als Wettbewerb durchführen, wer erzielt die meisten Treffer?

Coaching:

- Antrittsschnelligkeit
- Torabschlüsse
- Ball an- und Mitnahme
- Richtungswechsel

Eigene Infos:_____