

Hauptteil II - 3x Schattenflucht - Mit Doppelpass zum Torschuss

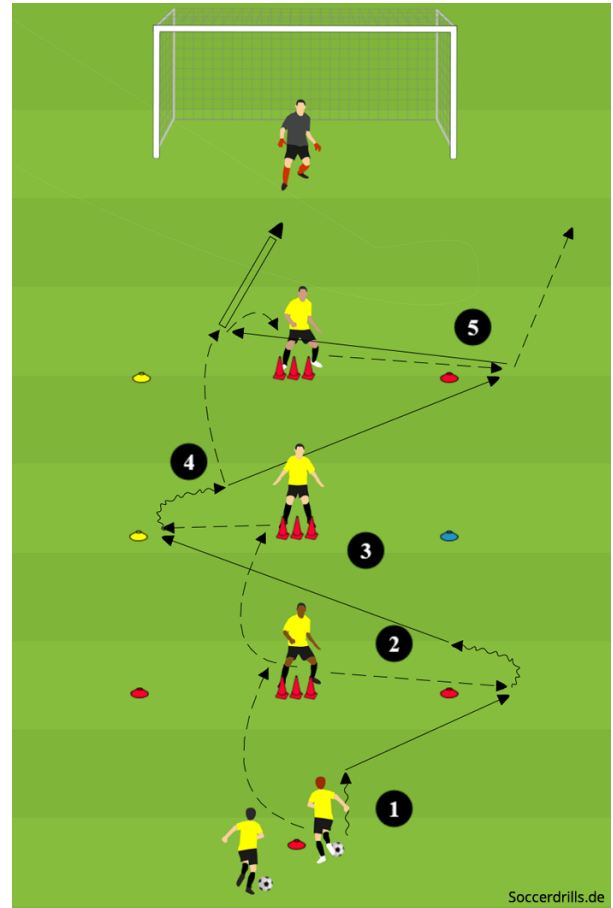
Übung Zigzag

Organisation:

- Wir benötigen 7 Bodenmarkierungen, 9 Hütchen, ein Tor und mehrere Bälle.
- Die Hütchen werden vertikal von der Tormitte jeweils in Dreiergruppen aufgestellt. Die Abstände der tornahen Hütchen vom Tor sollten 20 Meter nicht unterschreiten (Leistungsvermögen beachten!), der Doppelpass am Ende benötigt Platz. Der Abstand der Hütchengruppen zueinander ist dann wieder dem Leistungsvermögen des Teams geschuldet. Je geringer die Abstände, desto schwieriger der Ablauf.
- Die Startgruppe verfügt über ausreichend Bälle. Dort postieren wir mehrere Spieler, hinter den Hütchengruppen (Verteidigern) steht jeweils ein Spieler.
- Jetzt benötigen wir noch einen Torwart und es geht los.

Ablauf Variante A in der grafische Darstellung:

1. Der Startspieler dribbelt kurz an und passt zur rechten Markierung.
 2. Der Spieler hinter den ersten Hütchen (Verteidiger) führt eine Auftaktbewegung nach rechts (aus seiner Sicht) aus, starte zur Markierung auf die andere Seite und erhält dort das Zuspiel. Er kontrolliert in der Drehung den Ball und passt dann auf die nächste Position.
 3. Der Spieler hinter der zweiten Hütchengruppe führt eine Auftaktbewegung nach links (aus seiner Sicht) aus, starte zur Markierung auf die andere Seite und erhält dort das Zuspiel.
 4. Start Doppelpass: Er kontrolliert in der Drehung den Ball und passt dann auf die nächste Position. Anschließend startet er in Torrichtung, links an den letzten Hütchen vorbei.
 5. Der Spieler verarbeitet den Ball und passt in den Lauf des vorherigen Passgebers auf die andere Seite, der mit einem Torschuss die Aktion beendet.
- Die Spieler übernehmen immer die Position, auf die sie gepasst haben. Der Spieler an der tornahen Position, holt nach dem Torschuss den Ball, der Torschütze übernimmt seine Position hinter den letzten Hütchen.



Soccerdrills.de

Varianten:

- Der Startspieler passt jetzt auf die rechte Seite.
- Raus aus dem Deckungsschatten wahlweise nach links oder rechts, wobei der Spieler hinter der Hütchengruppe die Richtung vorgibt. Dadurch ändern sich ständig die Pass- und Laufwege, es wird deutlich schwieriger.
- Die nächste Aktion wird bereits gestartet, kurz bevor der Doppelpass in der vorherigen Aktion erfolgt.
- Lege in einiger Entfernung vom Tor auf der rechten und linken Seite jeweils eine weitere Markierung aus. Zwischen den Markierungen verläuft eine imaginäre Abseitslinie. Die Spieler müssen zusätzlich beim Doppelpass auf Abseits achten.
- Torschuss von links mit links und von rechts mit rechts.

Trainertipps:

- Habe etwas Geduld.
- Nicht vergessen: Immer wieder loben.