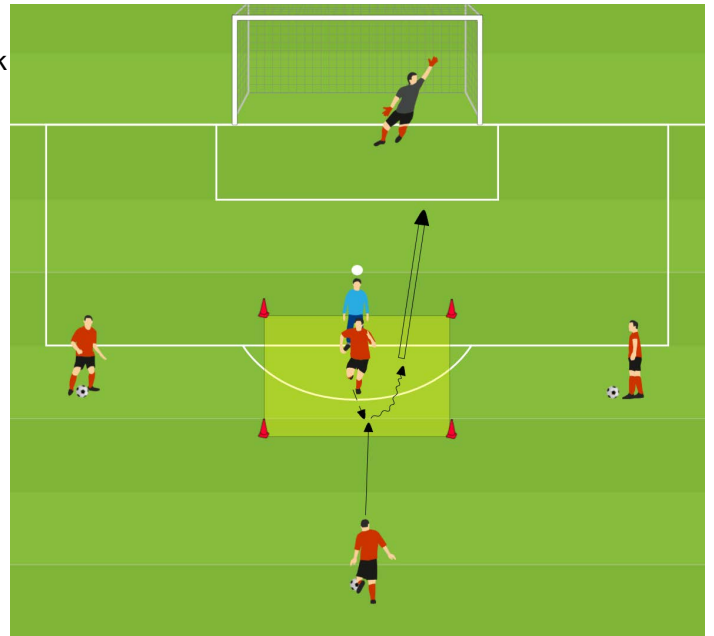


Trainingsformen zur Ball-Annahme und -Mitnahme

3. Drehtorschuss

Organisation:

- Markiere auf der Strafraumbegrenzung ein Rechteck mit Hütchen.
- Ca. 10 - 15 Meter frontal und auf beiden Seiten zum Rechteck werden Spieler (Gruppen) mit Bällen postiert.
- Im Rechteck steht ein Angreifer mit dem Rücken zum Tor, dahinter der Trainer als passiver Verteidiger.
- Jetzt fehlen noch das Tor und der Torwart und schon geht es los.



Ablauf:

- Von der frontalen und den seitlichen Positionen erfolgt das Anspiel auf den Angreifer im Rechteck.
- Der Angreifer führt eine Ballmitnahme aus, indem er den Ball um den Trainer herumführt (Drehung) und dann möglich schnell zum Torabschluss kommt.
- Der Passgeber und der Angreifer tauschen anschließend die Positionen.
- Feste Reihenfolge des jeweiligen Startspielers: frontal, rechts, links, frontal usw.

Varianten:

- Ballmitnahme und sofortiger Torschuss (zwei Kontakte).

Trainertipps:

- Beachte die Grundsätze der An- und Mitnahme flacher Anspiele.
- Lass die Übung erst laufen und korrigiere dann später, aber dosiert und nicht ständig.
- Variiere zwischen Ballmitnahme mit der Innen- oder Außenseite.
- Körpertäuschung fordern.