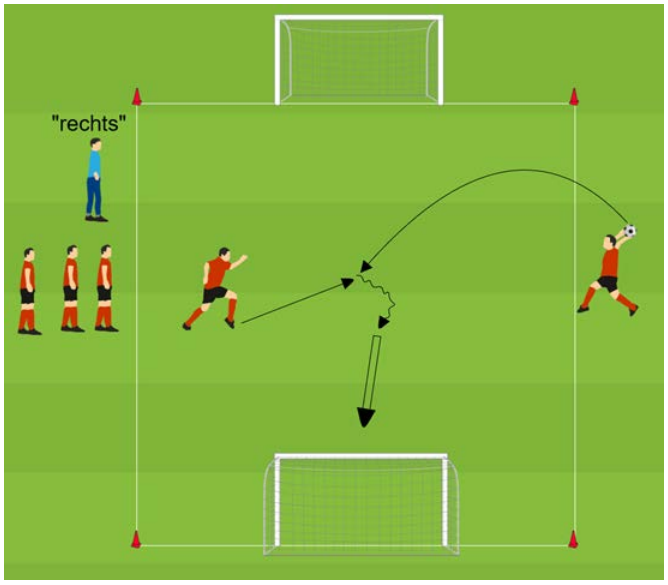
Trainingsformen zur Ball-Annahme und -Mitnahme (hohe Anspiele)
2. Highballs-Goalkick



Organisation:

- Markiere ein Rechteck mit Hütchen.
- An zwei Seiten des Rechtecks werden Spieler postiert.
- An den anderen beiden Seiten steht jeweils ein Tor, optional mit Torhütern.

Ablauf:

- Aus einer Gruppe an der Seitenlinie erfolgt ein Einwurf auf den startenden Spieler aus der Gruppe gegenüber.
- Der Trainer gibt das Kommando, auf welche Seite der Ballempfänger den Ball mitnehmen soll.
- Es folgt die kurze Ballmitnahme und dann der Schuss aufs Tor.

Varianten:

- Starte die Ballmitnahme mit der Innenseite, dann Außenseite, Oberschenkel, Brust und mit dem Kopf.
- Nur zwei Kontakte (Mitnahme und sofortiger Torschuss).
- Stelle weitere Tore auf, mögliche Ballmitnahme nach vorne, hinten, links und rechts.

Trainertipps:

- Beachte die Grundsätze der An- und Mitnahme hoher Anspiele.
- Lass die Übung erst laufen und korrigiere dann später, aber dosiert und nicht ständig.