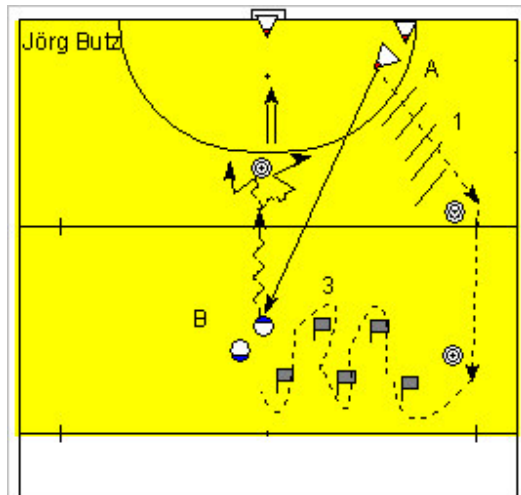


Athletik - Training Koordination und Torschuss



Organisation der Übung

Die Spieler teilen sich vor einem Tor mit Torhüter in 2 Gruppen auf.
Gruppe A: Die Spieler stellen mit je einem Ball vor einem Koordinations-Parcours auf.
Gruppe B: Die Spieler postieren sich etwa 25 Meter vor dem Tor

Koordination und Torschuss

Der erste Spieler der Gruppe A paßt zum Gruppenersten von B und durchläuft anschließend einen Parcours mit unterschiedlichen koordinativen Aufgaben:

1. Skippings
2. Sprint
3. Sidesteps durch die Hütchen

Der erste Spieler von B nimmt das Zuspiel jeweils offensiv an und mit und schießt auf das Tor. Kurz vor dem Torschuß wenden sie an dem Hütchen eine Umspieltechnik an.

Trainingshinweis

Die koordinativen Aufgaben können je nach Trainingsziel verändert werden !

1. Umspielen Vorhand

Bewegungsbeschreibung

Der Ball wird aus dem Vorhandseitführen durch eine schnelle Zugbewegung (Ball wird in der Keule eingehängt) mit der Vorhand nach links gezogen. Der Schläger wird dabei vom Vorhand in den Drehgriff gedreht. Die Körperposition ist frontal zum Gegner. Die Zugbewegung wird durch ein Abdrücken des linken Fußes eingeleitet.

Täuschung einfach: angetäushtes Umspielen Rückhand.

Täuschung doppelt: Vor dem angetäushten Umspielen Rückhand erfolgt das Vorhandstellen zum angetäushten Passen nach links.

2. Umspielen Rückhand

Bewegungsbeschreibung:

Der Ball wird aus dem Vorhandseitführen frontal vor dem Körper geführt, um dann durch eine schnell ausgeführte Zugbewegung mit der Rückhand nach rechts zu ziehen. Der Schläger wird dabei vom Vorhand - in den Drehgriff gedreht. Die Körperposition ist frontal zum Gegner. Die Zugbewegung wird durch ein Abdrücken des linken Fußes eingeleitet.

Täuschung einfach: angetäushtes Umspielen Vorhand.

Täuschung doppelt: Vor dem angetäushten Umspielen Vorhand erfolgt das Rückhandstellen zum angetäushten Passen nach rechts.

3. Umspielen durch Vorbeilegen

Bewegungsbeschreibung:

Der Ball wird aus dem Vorhandseitführen kurz vor der Reichweite des Gegners vor dessen linkem Fuß so vorbei gelegt, dass kurz dahinter der Ball wieder aufgenommen werden kann. Der Schläger wird dabei ausschließlich im Vorhandgriff gehalten.

Die Körperposition ist frontal zum Gegner. Der rechte Fuß ist im Moment des Vorbeilegens vorne.

Täuschung einfach:

Angetäushtes Umspielen Vorhand;

Täuschung doppelt:

Vor dem angetäuschten Umspielen Vorhand erfolgt das Rückhandstellen zur angetäuschten Ballabgabe nach rechts.