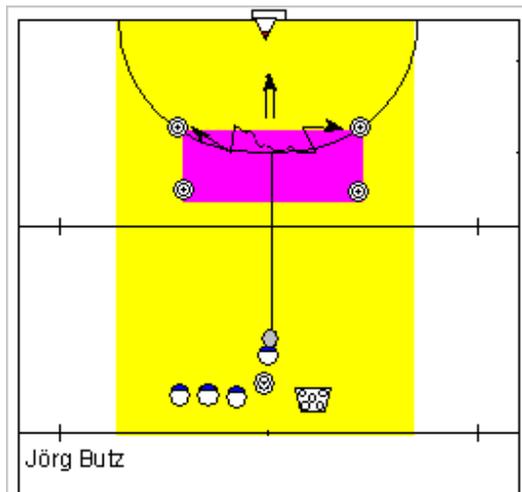


Technik - Training Torschuss



Hinweise und Grundsätze

Gerade in der Altersstufe der U11/U12 sind bei den Nachwuchsspielern hervorragende physische und psychische Grundlagen vorhanden, um selbst schwierige Bewegungsabläufe schnell zu erlernen. Deshalb sollte hier eine systematische Vermittlung der unterschiedlichen Umspieltechniken einsetzen!

Variable Erklärungen sollten kurz und knapp sein, weil Kinder in diesem Alter vor allem über das Sehen lernen! Deshalb ist eine perfekte Demonstration der Umspieltechniken durch den Trainer in dieser Phase unerlässlich. So bekommen die Spieler eine genaue Bewegungsvorstellung.

Technische Korrekturen

Ihre Schützlinge werden zu diesem Zeitpunkt noch viele Fehler machen. Überhäufen Sie sie aber nicht mit Korrekturhinweisen, sondern beschränken sie sich auf diese wesentliche Punkte:

Langsam und schräg andribbeln!

Die Umspieltechniken deutlich ausführen!

Beidseitig trainieren!

1. Trainingseinheit

Hauptteil und Ausklang

Organisation der Übung

Torhüter im Großtor

Zwischen Mittellinie und Viertellinie ein Starthütchen aufstellen.

Spieler am Starthütchen mit jeweils einem Ball postieren.

Jetzt zwischen Tor und Starthütchen eine 10 * 2 Meter große "Täuschungszone" markieren.

Täuschungszone II

Die Spieler dribbeln langsam in die markierte Zone, führen innerhalb der Zone die Täuschung durch und schießen auf das Tor.

Abschluss

Spiel auf 2 Tore oder auf Hütchentore in kleinen Mannschaften (4 gegen 4, 5 gegen 5).