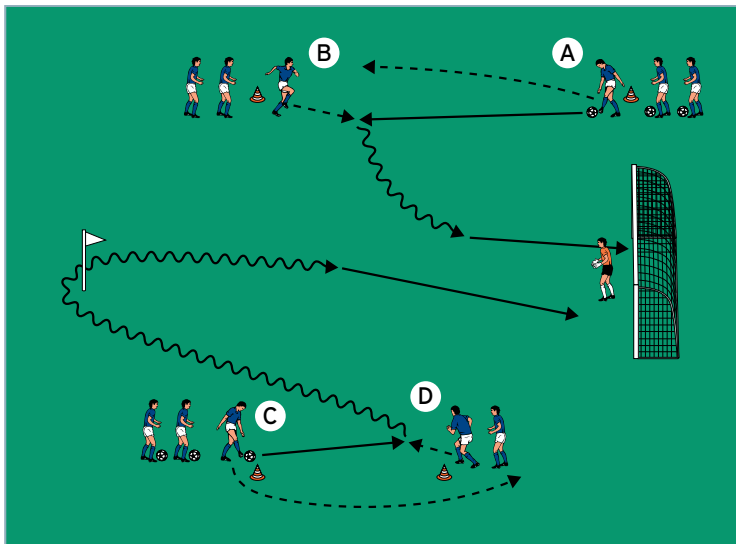


HAUPTTEIL 1: Verzögerter Torschuss

von Klaus Pabst (19.04.2016)



Organisation

- 20 Meter auf jeder Seite vor einem Tor mit Torhüter sowie auf einer Seite neben dem Tor und auf der anderen Seite 10 Meter vor dem Tor jeweils ein Starthütchen markieren
- 5 Meter hinter den torfernen Starthütchen eine Stange aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler am Starthütchen neben dem Tor und diagonal gegenüber am torfernen Starthütchen Bälle haben

Ablauf

- A passt zu B und C zu D.
- B nimmt direkt zum Tor an und mit und schießt.
- D nimmt um die Stange herum an und mit und schießt zeitverzögert.
- A und C laufen ihren Pässen zum anderen Starthütchen nach.

Variationen

- Nach Umdribbeln der Stange greift D im 1 gegen 1 auf das Tor gegen A an.
- Aus der Hand hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst jeden Durchgang mit einem Trainerkommando starten. Später sollen sich die Zuspieler abstimmen und selbstständig gleichzeitig starten.
- Nach mehreren Durchgängen wechseln die Gruppen zu den Starthütchen auf der anderen Seite neben dem Tor.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Den Torhüter regelmäßig entweder nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.