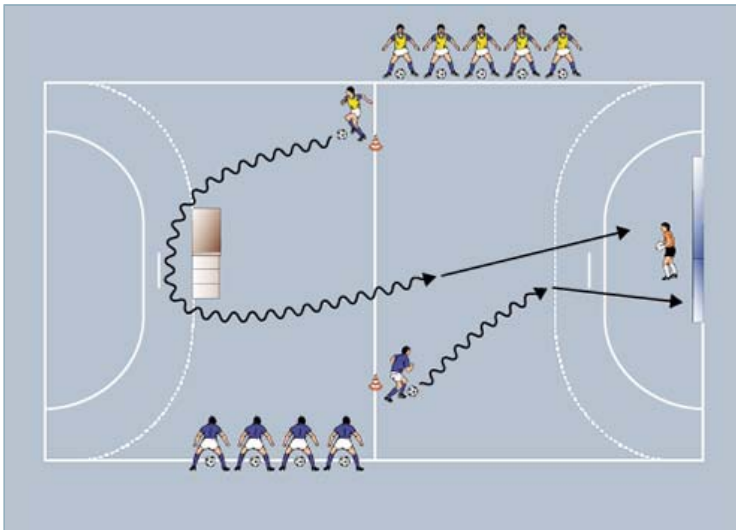




# F- UND E-JUNIOREN

## HAUPTTEIL 1: Versetzter Torschuss

von Jörg Daniel (14.01.2014)



### Organisation

- Eine Weichbodenmatte an einer Hallenwand als Tor aufstellen und mit Torhüter besetzen
- In der Hallenmitte 2 Starthütchen gegenüber markieren
- Mittig in der anderen Hallenhälfte 1 Turnkasten aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

### Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen dribbeln ins Feld.
- Der Spieler von Blau dribbelt zum Tor und schießt sofort ab.
- Der erste Spieler von Gelb umdribbelt zunächst den Turnkasten und schießt dann zeitversetzt ab.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

### Variationen

- Nur mit rechts/links schießen.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf und bestimmt so den Startspieler, der sofort abschließen muss.

### Tipps und Korrekturen

- Die schnell aufeinanderfolgenden Torschüsse bedeuten für den Torhüter eine hohe Belastung.
- Deshalb gegebenenfalls 2 Torhüter bestimmen, die sich nach jeweils 2 Torschüssen abwechseln oder ausreichend Pausen einplanen.
- Die Entfernung des Turnkastens zu den Starthütchen so wählen, dass die Spieler deutlich zeitversetzt zum Abschluss kommen.
- Bestehende Markierungen auf dem Hallenboden als Schusslinien nutzen.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt.

Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im TWO-Themenschwerpunkt Januar zum Thema 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online.