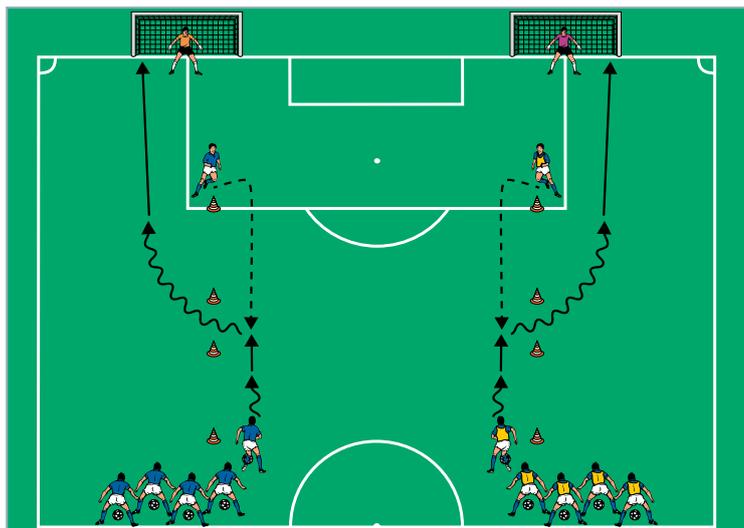


HAUPTTEIL 1: Torschuss

von Marcus Sorg (10.03.2015)



Organisation

- Jeweils 16 Meter hinter den beiden äußeren Stationen aus dem Aufwärmen ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Die mittlere Station aus dem Aufwärmen entfernen
- Jeweils 1 Spieler ohne Ball dem tornahen Starthütchen zuweisen
- Die übrigen Spieler gleichmäßig mit Ball auf die beiden anderen Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler ohne Ball lösen sich mit einer Auftaktbewegung vom Hütchen und bieten sich rechts (links) neben dem Hütchentor an.
- Aus dem Dribbling erfolgt das Zuspiel des Mitspielers.
- Die Spieler nehmen das Zuspiel durchs Hütchentor an und mit und kommen dann mit dem rechten (linken) Fuß zum Torabschluss.
- Die Passgeber übernehmen die Position des Torschützen, die Torschützen stellen sich mit Ball bei der Gruppe an. Mit der Auftaktbewegung der Spieler ohne Ball startet die nächste Aktion.
- Nach einigen Durchgängen zur anderen Seite anbieten.

Variationen

- Nach der Auftaktbewegung gibt der Trainer per Zuruf vor, zu welcher Seite sich die Spieler anbieten müssen.
- Zwei Mannschaften einteilen und die Übung als Wettkampf durchführen. Welche Mannschaft hat zuerst 10 Tore erzielt?

Tipps und Korrekturen

- Ein explosives Anbieten fordern.
- Nach der Ballan- und mitnahme schnell den Torabschluss suchen.
- Das Torschusstraining immer beidfüßig durchführen.