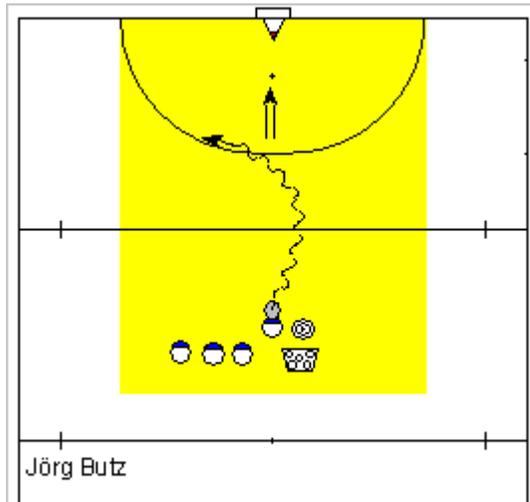


## Technik - Training Torschuss



### 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

Auf Höhe der Viertellinie ein Starthütchen aufstellen.

Spieler am Starthütchen mit jeweils einem Ball postieren.

#### Frei im Raum

Die Spieler dribbeln langsam auf das Tor zu, führen die Umspieltechnik aus und schießen auf das Tor.