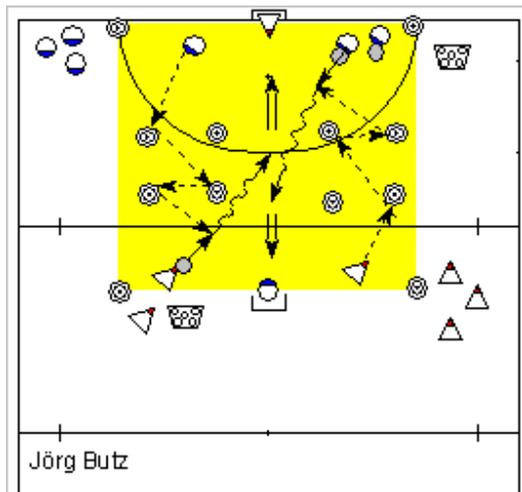


Technik - Training Torschuss



Organisation

Einen doppelten Schusskreis mit 2 Toren mit Torhütern markieren
Seitlich vor den Toren je ein Viereck mit 8 Metern Seitenlänge kennzeichnen. Jedes Hütchen hat eine andere Farbe
2 gleich große Gruppen bilden, je 6 Spieler hinter dem Hütchenviereck und 2 Spieler auf der gegenüberliegenden Grundlinie postieren
Die 2 Spieler auf den Grundlinien jeweils mit Ball

Schnelligkeitsquadrat I

Ablauf

Der Trainer ruft eine Farbenkombination (z.B. rot, gelb, weiß) aus.
Die Gruppenersten starten in das Hütchenfeld und berühren jeweils die Hütchen in der aufgerufenen Reihenfolge mit einer Hand.
Nach dem Durchlaufen des Hütchenfelds erhalten sie einen Pass vom Mitspieler auf der Grundlinie, nehmen das Zuspiel zum Tor im Rücken hin an und mit und schließen ab.
Das zuerst erzielte Tor gibt einen Punkt für die Mannschaftswertung. Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

Verschiedene Startpositionen (z.B. Bauch-, Rückenlage) vorgeben.
Die aufgerufenen Hütchen müssen nicht berührt, sondern in der vorgegebenen Farbreihenfolge nacheinander einmal umlaufen werden.
Die nicht aufgerufenen Hütchen müssen berührt oder umlaufen werden.

Tipps und Korrekturen

Ersatzbälle für die 2 Spieler auf den Grundlinien bereitlegen.
Maximales Tempo bei den Richtungsänderungen, dem Sprint zum Ball, dem Tempodribbling und dem Torschuss fordern.
Je nach Leistungsstand weniger (Erleichterung) oder mehr Farben (Erschwernis) aufrufen.