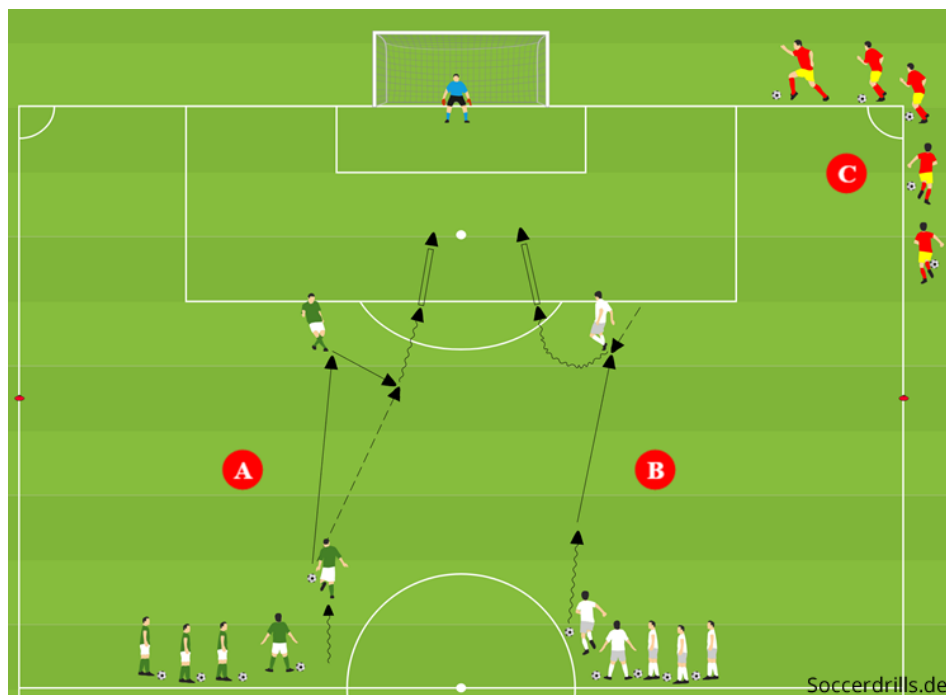


## Fitness-Schüsse



### Organisation:

- Wir markieren ein Übungsfeld in der Größe eines halben Spielfeldes.
- Ein Tor wird aufgestellt, darin befindet sich ein Torhüter.
- Es werden drei Gruppen eingeteilt, in jeder sollten sich mindestens 4 Spieler befinden.
- Die Gruppen A und B postieren sich links und rechts an der Mittellinie, jeder Spieler hat einen Ball. Ein Spieler jeder Gruppe postiert sich an der Strafraumgrenze.
- Gruppe C stellt sich außerhalb des Übungsfeldes auf, jeder Spieler verfügt über einen Ball.

### Ablauf:

- Die Gruppen A und B führen einfache Torschussabläufe aus.
- Gruppe C umdribbelt das Übungsfeld mit verschiedenen technischen Aufgaben (Finten einbauen, nur mit links, nur mit rechts, Richtungswechsel, etc.).
- C durch wird durch eine andere Gruppe abgelöst, wenn jeder Spieler dieser Gruppen einen Torschuss ausgeführt hat.

### Varianten:

- Beim Torschuss werden Finten eingebaut.
- Gruppe C umrundet das Feld ohne Bälle mit verschiedenen Bewegungsaufgaben an jeder Seite.

### Trainertipps:

- Beidfüßigkeit nicht vergessen.
- Variantenreiche Bewegungs- und Technikaufgaben fordern.