

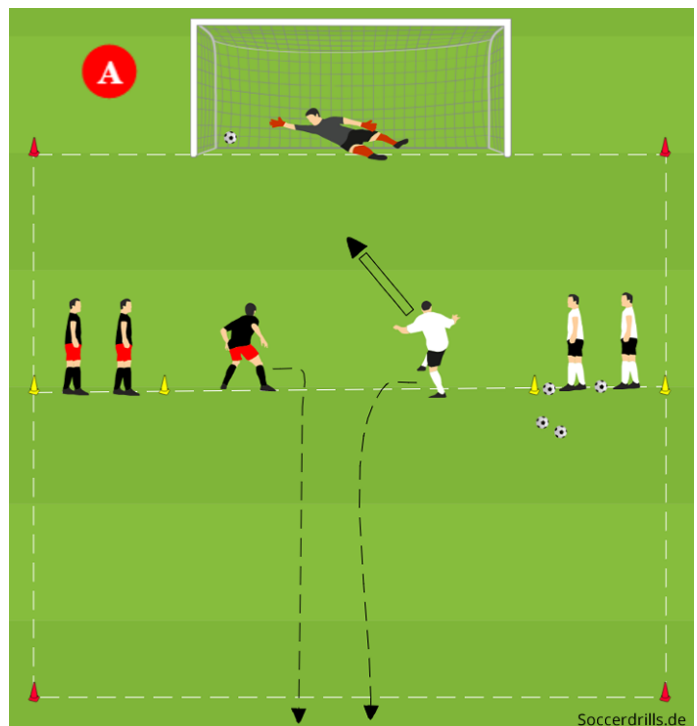
## Saisonvorbereitung - Torschuss-Sprintübungen

### Organisation:

- Ein Spielfeld wird markiert, die Maße und ob und wie viele Hütchen oder Markierungen du wählst, überlassen wir dir.
- Achte darauf, dass der Torschuss ca. von der Strafraumgrenze erfolgt.
- Die Sprintstrecke sollte eine Länge von 15 bis 25 Metern haben.

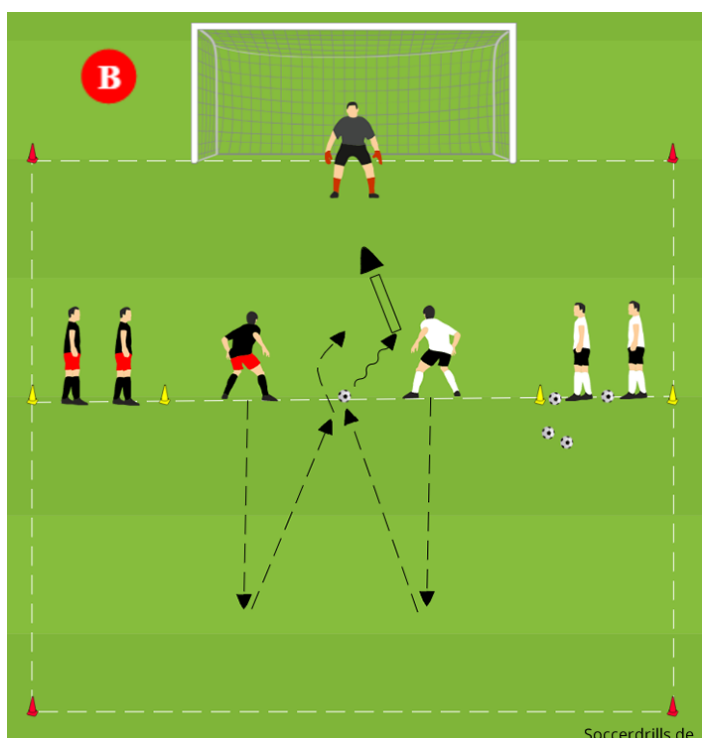
### A. Sprint nach Torerfolg

- Spieler Weiß (siehe Grafik) schießt aufs Tor, er darf kurz andribbeln.
- Trifft Weiß nicht ins Tor, schießt er erneut.
- Trifft Weiß, drehen und sprinten beide Akteure über die hintere Spielfeldbegrenzung.
- Welches Team gewinnt die meisten Sprints?



### B. Sprint zum Ball

- Spieler Weiß und Schwarz laufen langsam rückwärts vom Ball weg.
- Plötzlich startet ein Spieler, der vorher festgelegt wurde, zum Ball (in der Grafik Weiß).
- Es folgt der Torabschluss, eventuell nach einem 1 gegen 1.



## Saisonvorbereitung - Torschuss-Sprintübungen

### C. Sprint zum vorgelegten Ball

- Zwei Spieler passen den Ball hin und her (in der Grafik die gelben Spieler).
- Plötzlich legt einer der Spieler den Ball vor.
- Jetzt dürfen Weiß und Schwarz zum Ball starten.
- Wer zuerst am Ball ist, versucht ein Tor zu erzielen, der andere Spieler wird zum Abwehrspieler.

