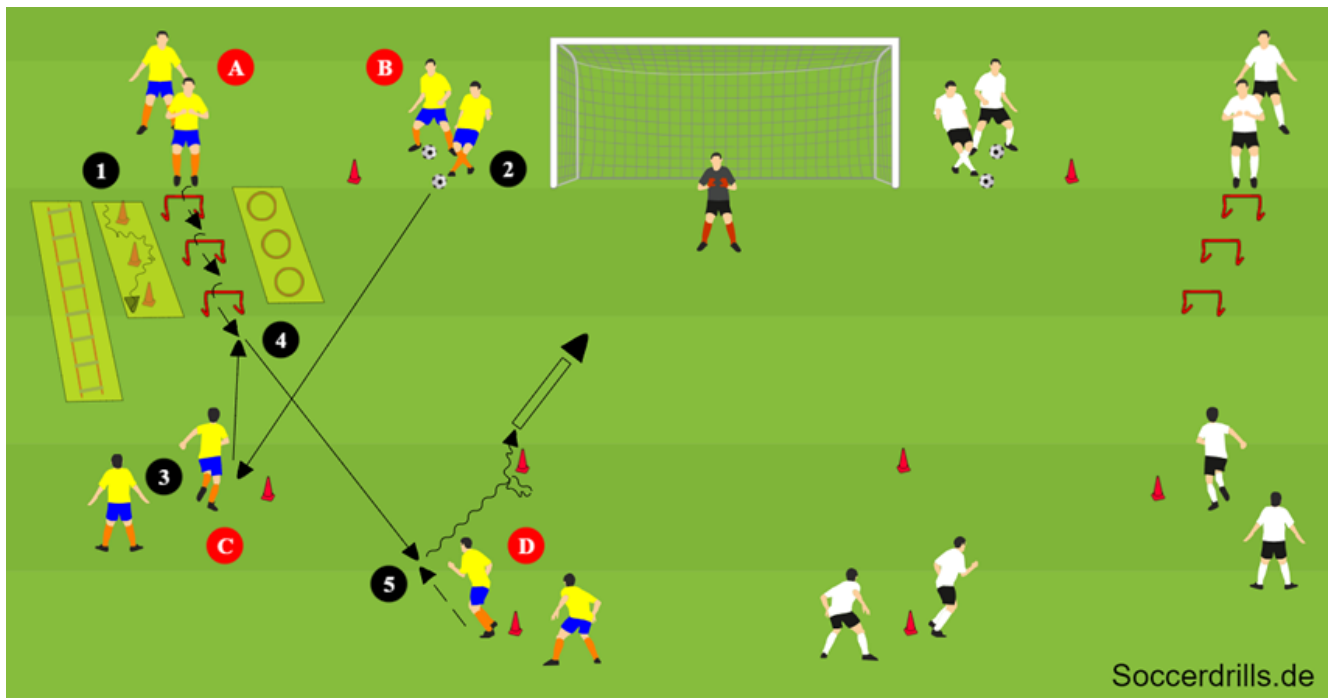


Torschuss | Passen - Komplexes Training



Organisation:

- Wir benötigen 8 Hütchen, ein Tor und ausreichend Bälle. Für den koordinativen Start in den Übungslauf können wahlweise Reifen, Koordinationsleitern, Minihürden, Stangen oder weitere Hütchen genutzt werden.
- Ein Torwart wird ins Tor gestellt und 12 Spieler sollten mindestens für die Übung bereit sein. Die Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt.
- Wir bauen auf der rechten und linken Seite neben dem Tor den gleichen Ablauf auf. Der koordinative Einstieg kann variieren. In der Grafik haben wir uns für Minihürden entschieden und auf der linken Seite, etwas verblasst, weitere Materialien dargestellt.
- Auf der Torauslinie stellen wir unsere Hilfsmittel für die Koordination auf. Der Abstand sollte nach dem Leistungsvermögen gewählt werden, bei Großfeld-Mannschaften ist dies ca. die Strafraumgrenze.
- Zwischen Koordinationshilfsmitteln und Pfosten wird jeweils ein Starthütchen aufgestellt. Dort befinden sich die Bälle.
- Die erste Hütchenreihe, bestehend aus 2 Hütchen pro Übungsseite, wird ca. an der Strafraumgrenze, parallel zum Tor aufgestellt. Die Hütchen ganz rechts und links aus dieser Reihe, befinden sich frontal auf gleicher Höhe mit den Starthütchen und die anderen beiden Hütchen jeweils auf Höhe der Pfosten. Bis zu 10 Meter weiter vom Tor entfernt als diese Hütchenreihe, wird für jede Übungsseite ein weiteres Hütchen aufgestellt.
- Am Starthütchen befinden sich zwei Spieler. An den anderen Positionen (Koordinationsaufgabe, äußere Hütchen in der Hütchenreihe und die Hütchen im Rückraum), kann jeweils ein Spieler ausreichend sein. Am Rückraumhütchen vielleicht besser jeweils zwei Spieler.

Torschuss | Passen - Komplexes Training

Ablauf:

1. Der Spieler startet mit dem koordinativen Ablauf.
 2. Der Spieler am Starthütchen spielt einen exakten Pass in den Raum am koordinativen Ablauf, zum Spieler am äußeren Hütchen der Hütchenreihe.
 3. Der Passempfänger lässt den Ball klatschen, genau auf den Spieler, der den koordinativen Teil bewältigt hat.
 4. Jetzt wird der Ball, spätestens mit dem zweiten Kontakt auf die letzte Position weitergeleitet.
 5. Der letzte Passempfänger kontrolliert den Ball und umspielt mit einem frontalen Trick das Hütchen, anschließend schießt er aufs Tor.
- Der Torschütze holt den Ball und stellt sich am Starthütchen an, alle anderen Spieler rücken eine Position auf.

Varianten:

- Bei dieser Übung kannst du, nachdem die Ausführung beherrscht wird, zum Direktspiel übergehen.
- Beispiel Minihürden: 1 Kontakt vorwärts, 2 Kontakte vorwärts/seitlich, Einbeinsprünge, beidbeinige Sprünge, vor den Minihürden beginnen und schnellen Richtungswechsel ausführen (mit zwei Kontakten über die Minihürden + außen nur ein Kontakt + schnelle Richtungsänderung und wieder mit zwei Kontakten zurück).
- Beispiel-Tricks: Schwere L-Finte, Double-Cut oder Doppel-Schere.
- Ballannahme nur mit der Innenseite.
- Der erste Pass ist ein hohes Zuspiel, bedeutet Ballannahme hoher Bälle.
- Die Positionen an den Rückraumhütchen werden aufgelöst. Die Spieler an den äußeren Hütchen der Hütchenreihe, spielen einen Doppelpass und zwar mit den Spielern, die aus den Koordinationsaufgaben kommen. Sie ziehen dann selbst zum Tor und führen vor dem Torabschluss einen Trick aus.
- Wettbewerb! Ein Tor zählt beim Wettbewerb nur, wenn alle Techniken/die Koordination korrekt ausgeführt wurden.

Trainertipps:

- Korrekte Ausführung aller Techniken. Wenn ein Spieler die Tricks/die Ballannahme/die Koordination nicht beherrscht, dann ziehe diesen Spieler raus und erkläre/zeige die Technik erneut!
- Der Mitspieler muss immer im richtigen Moment präzise passen! Timing! Aufeinander achten!