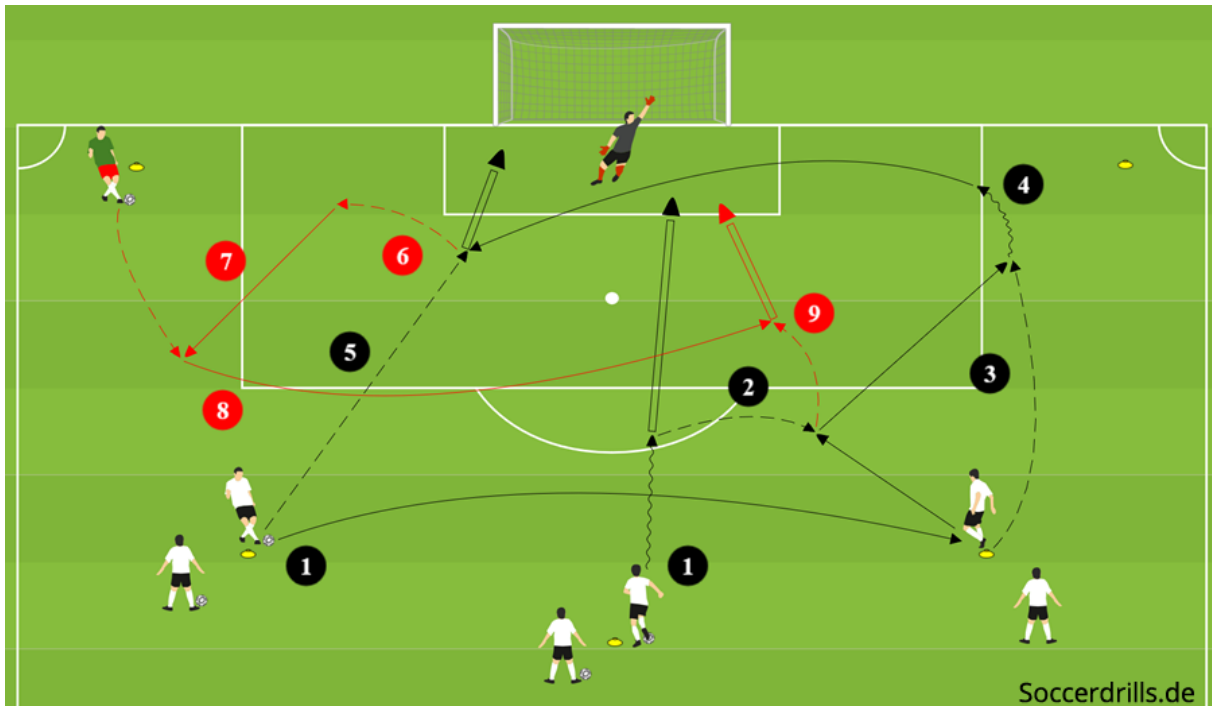


## Torschuss - Threepack-Wings - Erweiterung Einstiegsübung



### Organisation:

Die Organisation dieser Übung entspricht im Wesentlichen der Einstiegsübung. Es gibt folgende Abweichungen:

- Anders als in der Einstiegsübung, benötigen wir jetzt die Bodenmarkierungen links und rechts (bei der Seitenverkehrt-Variante) in der Nähe der Grundlinie.
- An der Markierung an der linken Seite der Torauslinie wird ein freier Spieler postiert, er verfügt über einen Ball. Dieser kehrt nach jedem Übungsablauf auf diese Position zurück. Nach einigen Durchläufen wird er ausgewechselt.

### **Diese Punkte kennst du bereits aus der Einstiegsübung:**

- *Es werden 5 Bodenmarkierungen ausgelegt. Jeweils eine, fast in die linke und rechte Ecke des Spielfeldes an der Torgrundlinie. Eine weitere Bodenmarkierung weit entfernt, zentral vor dem Tor. Zwei weitere etwas entfernt von der linken und rechten Strafraumgrenze, tornah versetzt zur zentralen Markierung. Für kleinere Spielfelder können die Abstände entsprechend angepasst werden.*
- *Bilde Dreiergruppen, jede Gruppe hat zwei Bälle zur Verfügung.*
- *Die Spieler postieren sich an den torentferntesten Markierungen. Der zentrale und der Spieler auf der linken Angriffsseite haben jeweils einen Ball zur Verfügung.*
- *Die Übung beginnt, wenn der Torhüter seinen Platz eingenommen hat.*

### Ablauf:

1. Der Startspieler dribbelt an und schießt aufs Tor. Gleichzeitig passt der Spieler auf der linken Angriffsseite auf die rechte Seite zum Mitspieler. Der Pass kann, je nach Leistungsvermögen, als Flugball gespielt werden.
2. Nach dem Torschuss dreht der Startspieler nach rechts ab und bietet sich zum Doppelpass mit dem Passempfänger des Flugballes an.
3. Nach seinem Pass läuft der Spieler von der rechten Position in die Tiefe und erhält dort den Rückpass.
4. Er kontrolliert den Ball kurz, zieht zur Grundlinie und flankt vors Tor.
5. Der Spieler, der auf der linken Seite gestartet ist, läuft nach seinem Pass in den Strafraum und verarbeitet dort die Flanke zum Torerfolg.

## Torschuss - Threepack-Wings - Erweiterung Einstiegsübung

### Ablauf:

#### **Die Punkte 1 bis 5 entsprechen der Einstiegsübung:**

- 1. Der Startspieler dribbelt an und schießt aufs Tor. Gleichzeitig passt der Spieler auf der linken Angriffsseite auf die rechte Seite zum Mitspieler. Der Pass kann, je nach Leistungsvermögen, als Flugball gespielt werden.*
- 2. Nach dem Torschuss dreht der Startspieler nach rechts ab und bietet sich zum Doppelpass mit dem Passempfänger des Flugballes an.*
- 3. Nach seinem Pass läuft der Spieler von der rechten Position in die Tiefe und erhält dort den Rückpass.*
- 4. Er kontrolliert den Ball kurz, zieht zur Grundlinie und flankt vors Tor.*
- 5. Der Spieler, der auf der linken Seite gestartet ist, läuft nach seinem Pass in den Strafraum und verarbeitet dort die Flanke zum Torerfolg.*

#### **Unterschied zur Einstiegsübung (in der Grafik rot):**

6. Anschließend dreht der Spieler, der die Flanke verarbeitet hat, zur linken Seite ab.
  7. Er erhält das Zuspiel vom freien Spieler, der sich von der Grundlinie wegbewegt und den Rückpass in den Lauf erhält.
  8. Es folgt eine Flanke in Richtung zweiter Pfosten.
  9. Dorthin orientiert sich der Startspieler des gesamten Ablaufs und verarbeitet die Flanke direkt zum Torerfolg.
- Anschließend holen die Spieler die Bälle und kehren in die Ausgangsgruppen zurück. Zwischenzeitlich startet die nächste Dreiergruppe in die Aktion. Der Spieler in der linken oberen Ecke verbleibt an auf seiner Position, wie bereits unter „Organisation“ beschrieben. Er holt sich seinen „Startball“ immer zurück.

### Varianten:

- Ablauf seitenverkehrt.
- Ablauf von links oder rechts nach Trainervorgabe. Dann wird auf der rechten Seite ein weiterer „freier“ Spieler postiert.

### Trainertipps:

- Der Einstieg in die Übung erfolgt in Zeitlupe mit Erklärungen.
- Die Teams müssen nach ihrer Aktion das Übungsfeld schnellstmöglich verlassen (nur der freie Spieler vorne links nicht).
- Die Positionen in den Gruppen werden nach jedem Ablauf getauscht.
- Das Pass-Timing sollte stimmen, achte darauf.