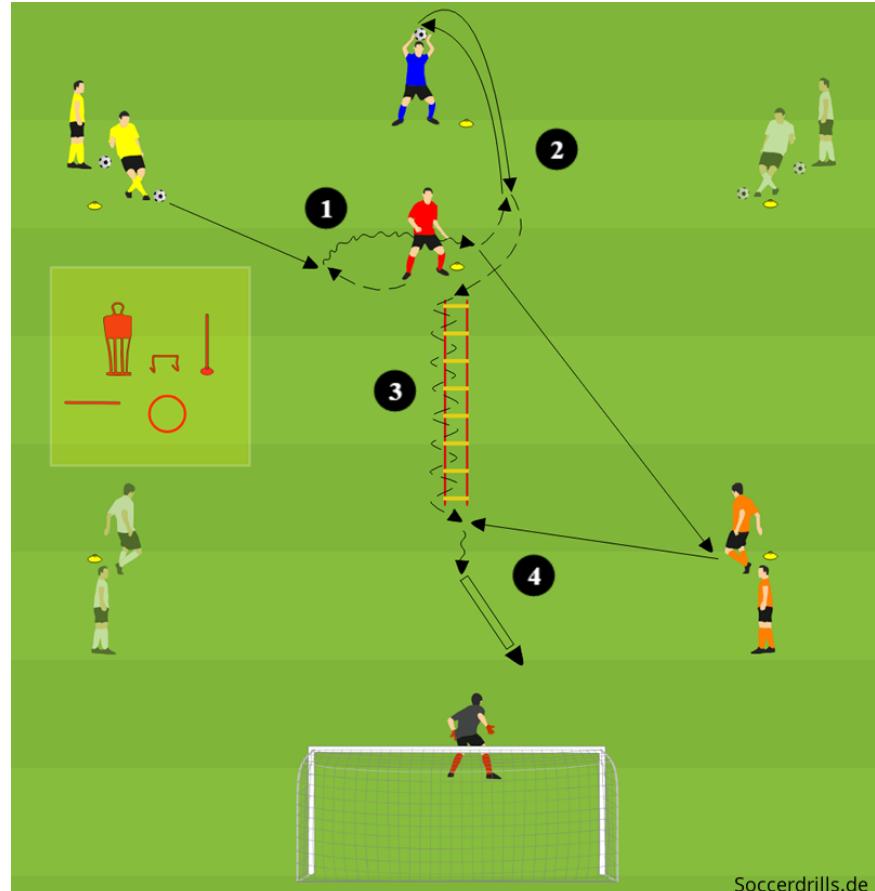


## Torschuss - Kopf-Pass-Koordi-Schuss

### Organisation:

- Ein Tor mit Torwart, 4 Bodenmarkierungen (Variante = 6), eine Koordinationsleiter oder Alternative (siehe Kästchen).
- Vor der Koordinationsleiter steht ein Zuwerfer mit Ball (ca. 5 bis 7 Meter entfernt).
- Etwas entfernt seitlich, am Anfang und am Ende der Koordinationsleiter, steht je ein Anspieler, der Spieler am Anfang verfügt über einen Ball.
- Ein weiterer Spieler befindet sich am Anfang der Koordinationsleiter ohne Ball. Er steht mit dem Rücken zum Zuwerfer.



### Ablauf:

- Rot führt eine Auftaktbewegung durch und bietet sich zum Anspiel von Gelb an. Er kontrolliert den Ball, führt ihn um die Markierung herum und passt in die Tiefe auf Orange.
- Anschließend dreht sich Rot und erhält den Zuwurf zum Kopfball von Blau. Er köpft den Ball direkt auf Blau zurück und dreht sich zur Koordinationsleiter.
- Die Koordinationsleiter wird nach Vorgabe durchquert.
- Nach dem Verlassen der Koordinationsleiter wird Rot von Orange angespielt, kontrolliert den Ball kurz und schießt aufs Tor.
- Der Zuwerfer bleibt auf seiner Position und wird nach einigen Abläufen ausgetauscht. Dies erübrigt sich, wenn der Trainer die Aufgabe des Zuwerfers übernimmt.
- Spieler Gelb übernimmt die Position von Rot, Rot wechselt auf Position Orange, Orange holt den Ball und wechselt auf Position Gelb.

### Varianten:

- Wir fügen weitere Positionen hinzu (Weiß). Spieler Rot entscheidet, über welche Seiten der Ablauf erfolgt. Er bietet sich zum Pass rechts oder links an und entscheidet weiter, auf welche Seite er den Ball in Tiefe weiterleitet.
- Wie oben, der Trainer gibt vor Übungsstart die Richtungen vor.
- Wie oben, der Trainer gibt das erste Passspiel vor Übungsstart vor und den Pass in die Tiefe kurzfristig im Ablauf.

### Trainertipps:

- Das Wichtigste ist die Bereitschaft, alle Aktionen mit höchster Intensität auszuführen.
- Variiere mit den Abständen.