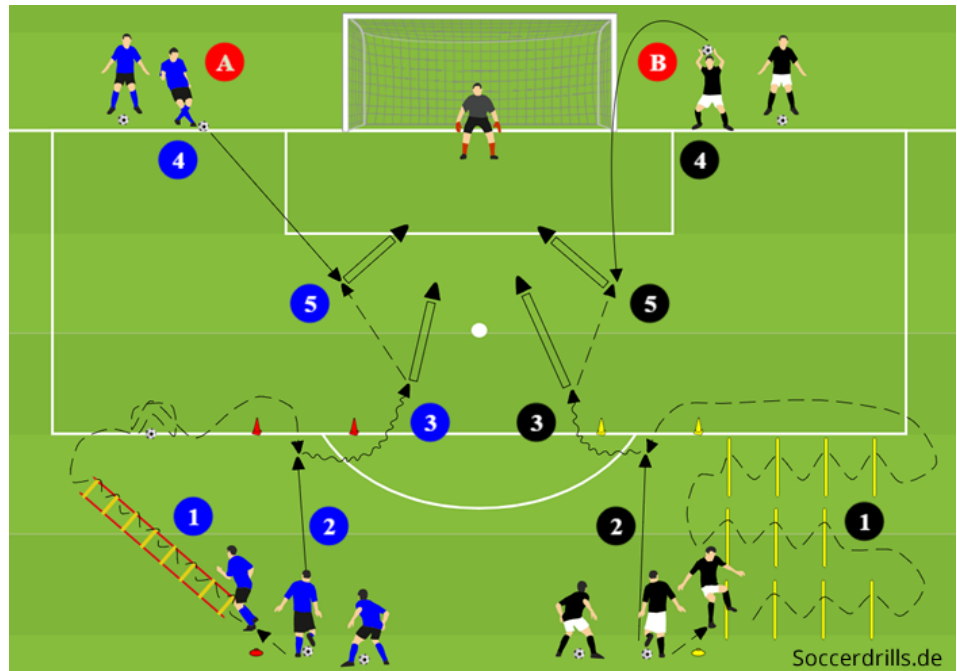


Torschuss - Koordi-Doppelschuss

Organisation:

- Für den dargestellten Ablauf von beiden Seiten werden 4 Hütchen, 2 Bodenmarkierungen, 2 Stangen, eine Koordinationsleiter, ein ruhender Ball und ein Tor benötigt. Für die Spieler stehen viele Bälle zur Verfügung.
- Die Hilfsmittel baue so auf, wie in der Grafik zu erkennen ist. Die Abstände werden durch den Strafraum deutlich, andere Feldgrößen sind möglich.
- Sämtliche Positionen werden mindestens doppelt besetzt, ein Torwart steht im Tor. Alle Spieler haben einen Ball, nur die beiden Akteure nicht, die in den Koordinationsparcours starten.



Ablauf A:

- Die Startspieler absolvieren den Koordinations-Parcours. Spieler Schwarz startet mit Skippings über die am Boden liegenden Stangen, nach der Drehung überläuft er drei weitere Stangen und dreht sich wieder, um die letzten vier Stangen wieder mit Skippings zu überqueren. Spieler Blau durchläuft die Koordinationsleiter. Weiter geht es zum ruhenden Ball, dieser wird dreimal auf einem Bein seitlich übersprungen. Anschließend durchqueren die Spieler die Hütchentore auf ihrer Seite von hinten.
- Die nächsten Spieler der Startgruppen passen zu den Hütchen.
- Kurze Ballkontrolle, den Ball ums Hütchen ins Zentrum mitnehmen und aufs Tor schießen.
- Zeitgleich mit den Torschüssen erfolgen die Zuspiele von den Mitspielern an der Grundlinie.
- Die Spieler starten zu den Bällen und schießen sofort ab.
- Die Passgeber aus den Startgruppen übernehmen die koordinativen Aufgaben und die Passgeber von der Grundlinie holen sich Bälle und schließen sich den Startgruppen an. Die Torschützen holen sich Bälle und schließen sich den Gruppen an der Grundlinie an.

Ablauf B:

- Wie A, von der Grundlinie wird nicht gepasst, der Ball wird zugeworfen.

Varianten:

- Die Zuspiele aus den Startgruppen werden halbhoch oder hoch zugeworfen. Die Zuwürfe von der Grundlinie werden als Kopfball, Flugball oder Seitfallzieher verarbeitet.
- Andere koordinative Aufgaben in der Koordinationsleiter und an den Stangen.

Trainertipps:

- Nutze diese Übung zum Training der Beidfüßigkeit.
- Plane die koordinativen Aufgaben nach deinen Wünschen.