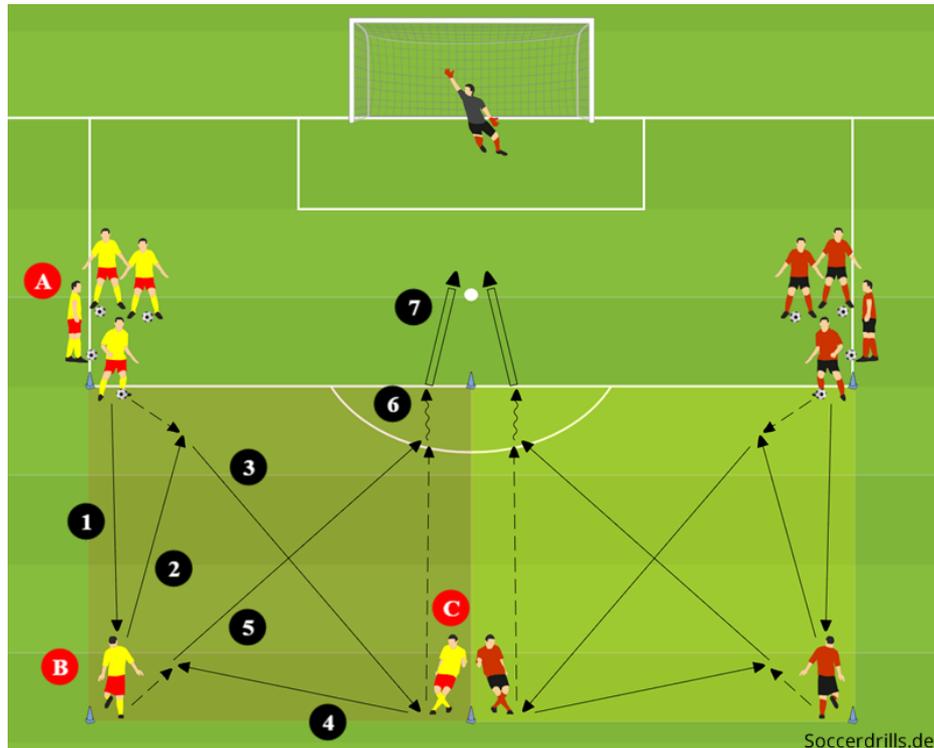


Torschuss - Technikquadrat



Organisation:

- Wir benötigen eine Feldbreite eines halben Strafraums (Großfeld rund 20 Meter) und eine Feldhöhe von ebenfalls rund 20 Metern. Das Übungsfeld wird mit 4 Hütchen markiert. Für den Ablauf von beiden gleichzeitig, werden zwei weitere Hütchen am anderen Ende des Strafraums analog aufgestellt.
- Hinzu kommt ein Tor mit Torwart.
- In der Startgruppe (A) befinden sich mehrere Spieler mit Ball. Auf den anderen Positionen (B und C) genügt jeweils ein Spieler ohne Ball, besser zwei.

Ablauf:

1. Aus der Startgruppe (A) wird der Ball zum Spieler (B) gepasst. Der Passgeber bietet sich sofort seitlich an.
2. B spielt zurück und bietet sich zum Wandspiel mit C an.
3. A passt diagonal zu C und übernimmt anschließend die Position von B.
4. C passt quer zu B und sprintet zum Hütchen am Strafraum.
5. B spielt in den Lauf von C und übernimmt anschließend die Position von C.
6. C kontrolliert den Ball kurz.
7. C schießt mit einem Torschuss ab, holt den Ball und wechselt in die Startgruppe.

Varianten:

- Zwei Übungsfelder (siehe Grafik). Die Teams treten im Wettkampf gegeneinander an. Welche Mannschaft erzielt in einer vorgegebenen Zeit die meisten Tore?
- Die Quadratgrößen ständig verändern, so müssen sich die Spieler immer wieder auf neue Entfernungen einstellen.
- Die Startgruppe wird am Hütchen auf der anderen Seite (Zentrum) postiert. Entsprechend verändern sich die Pass- und Laufwege.
- Lauffinten/Körpertäuschungen einbauen.

Trainertipps:

- Genaues Passspiel fordern.
- Der letzte Pass muss so getimed sein, dass der Torschütze den Ball ohne Tempoverlust kontrollieren kann.