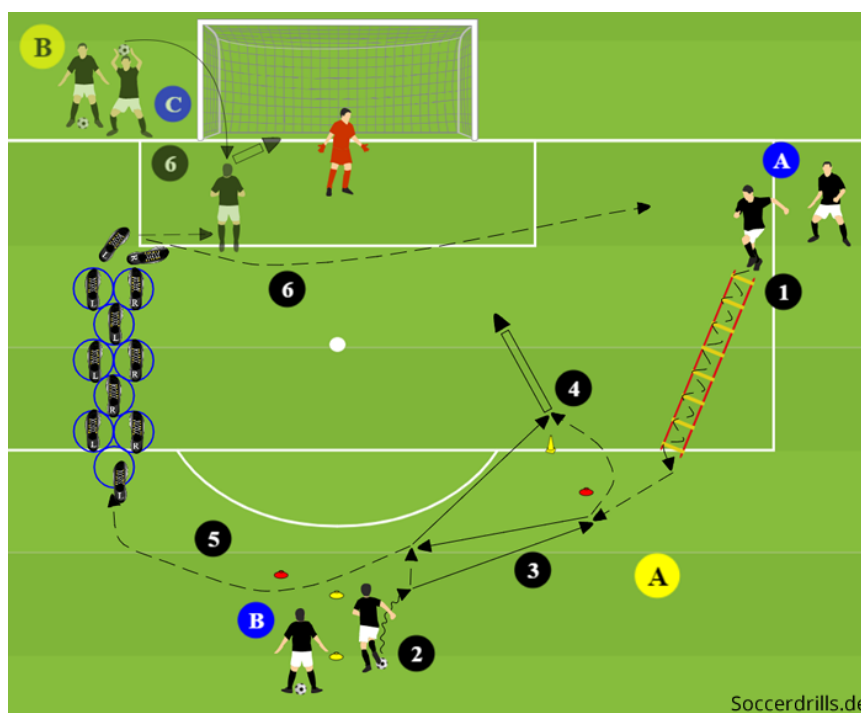


Torschuss - Schalter umlegen

Organisation:

- Für unseren Aufbau werden benötigt: Koordinationsleiter, ein Hütchen, 4 Bodenmarkierungen, 9 Ringe, ein Tor und ausreichend Bälle.
- Für Ablauf A werden die Spieler an den Positionen A und B verteilt, auf B befinden sich die Bälle. Ein Torwart steht im Tor.
- Für Ablauf B wird eine weitere Spielergruppe neben dem Tor platziert, die Spieler dort verfügen ebenfalls über Bälle.
- Wie aufgebaut wird, entnehme bitte der Grafik. Die Abstände können angepasst werden.



Ablauf A:

1. A durchläuft die Koordinationsleiter nach Vorgabe.
2. B dribbelt gut getimt an.
3. B passt zu A, A lässt auf B klatschen und zieht in Torrichtung. Dort erhält er das genaue Zuspield von B in den Raum.
4. A schießt mit einem Torschuss ab.
5. B startet zwischen den Markierungen hindurch und durchquert die Ringe nach Vorgabe, zum Beispiel: links | links und rechts | rechts | links und rechts | links | links und rechts.
6. Beide Spieler tauschen anschließend die Gruppen.

Ablauf B:

- 1 - 5. Wie Ablauf A, zusätzlich befindet sich eine Spielergruppe mit Bällen neben dem Tor.
6. Nachdem B die Ringe absolviert hat, startet er in Torrichtung und erhält einen Zuwurf zum Kopfball. Nach der Aktion schließen die Spieler sich der nächsten Position im Uhrzeigersinn an.

Varianten A:

- Der finale Pass erfolgt als halbhohes oder hohes Zuspield (schwer!).
- Der Torschütze geht ins 1 gegen 1 mit dem Torwart.
- Weitere koordinative Aufgaben in der Koordinationsleiter und in den Ringen.

Varianten B:

- Die Zuwürfe vom Tor erfolgen hoch oder halbhoch.
- Die Zuwürfe vom Tor erfolgen auf A und/oder B.

Trainertipps:

- Nach jeder Aktion wird das Spielfeld zügig verlassen.
- Beim Durchqueren der Koordinationsleiter und den Ringen auf korrekte Ausführung der koordinativen Aufgaben achten.
- Nutze andere Hilfsmittel fürs Koordinationstraining.