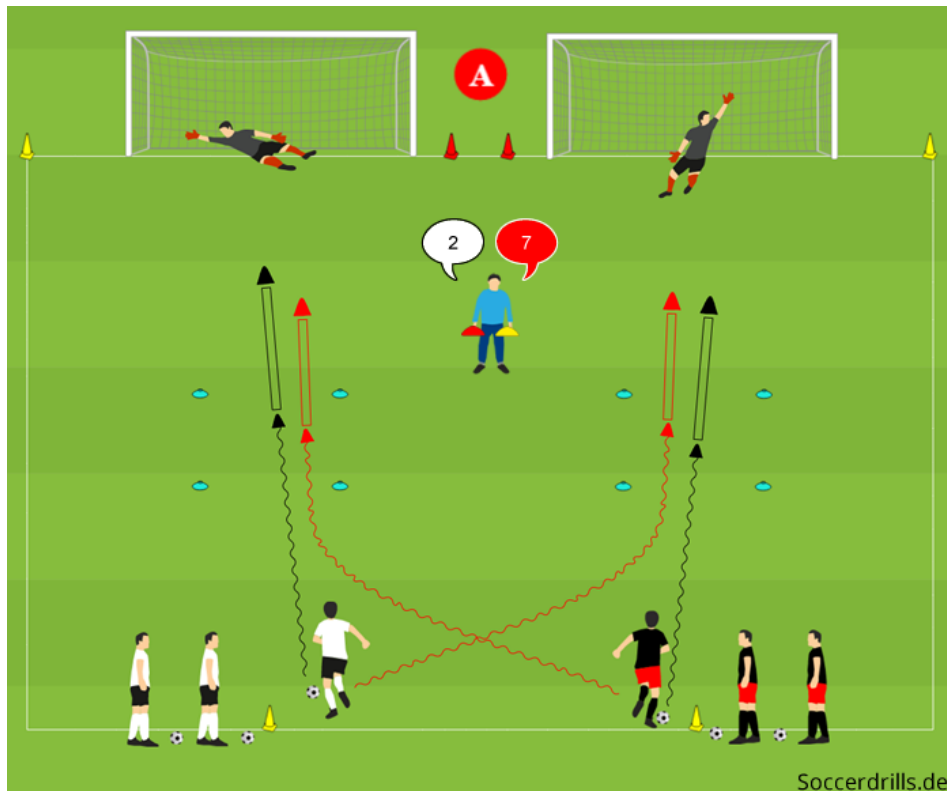


Torschuss - Schusszonen

Organisation:

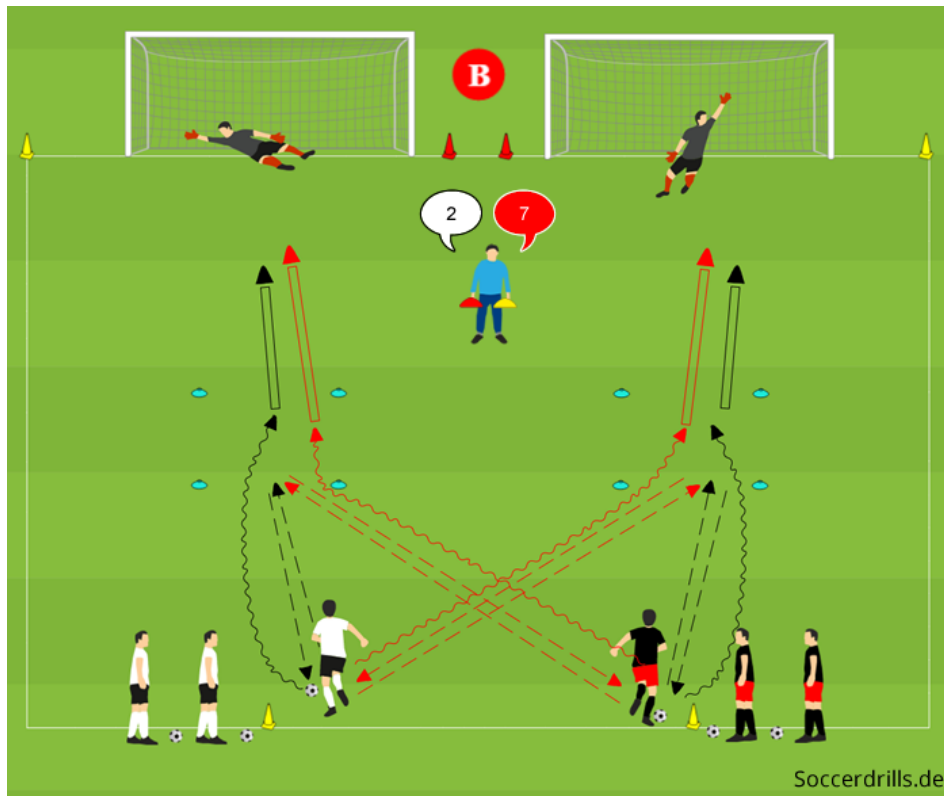
- 2 x 2 verschiedenfarbige Hütchen, 2 Tore, 2 weitere Hütchen, 8 Bodenmarkierung und ausreichend Bälle werden benötigt.
- 2 Tore mit Torhütern werden nebeneinander aufgestellt. Zwischen den Toren stehen 2 gleichfarbige Hütchen. Auf der Torauslinie, links und rechts an der Übungsfeldgrenze, stehen 2 weitere Hütchen anderer Farbe.
- In Schussdistanz wird zentral vor jedem Tor eine Schusszone markiert.
- In Sprintdistanz zu den Schusszonen (maximal 20 Meter) wird auf jeder Seite ein Starthütchen aufgestellt.
- Der Trainer hält in jeder Hand eine Bodenmarkierung. Die Farben sind unterschiedlich und entsprechen denen der Hütchen zwischen den Toren und in den Spielfeldecken.
- Die Trainingsgruppe wird in zwei Teams eingeteilt, mindestens die Startspieler verfügen über Bälle.



Ablauf A:

- Der Trainer gibt das Startkommando, er ruft eine Zahl auf.
- Handelt es sich beim Kommando um eine gerade Zahl, dribbeln die Spieler geradeaus in die Schusszonen und schießen von dort auf die Tore (Grafik = Schwarzes Kommando (2) und schwarze Linien).
- Handelt es sich beim Kommando um eine ungerade Zahl, dribbeln die Spieler diagonal in die Schusszonen und schießen von dort auf die Tore (Grafik = Rotes Kommando (7) und rote Linien).
- Wer zuerst trifft erhält einen Punkt für sein Team.

Torschuss - Schusszonen



Ablauf B:

- Der Ablauf entspricht im Wesentlichen Ablauf A.
- Auf Trainerkommando starten die Spieler ohne Ball, entsprechend der aufgerufenen Zahl, zu den Schusszonen.
- Von dort sprinten sie zum Ball zurück und dribbeln wieder in die Schusszonen und schießen von dort auf die Tore.
- Wer zuerst trifft erhält einen Punkt für sein Team.

Ablauf C (ohne Grafik):

- Ablauf C ist eine Erweiterung zum Ablauf B.
- Die Kommandos erfolgen mit Zeitverzögerung.
- Beispiel: Beim Startkommando und Sprint in die entsprechende Zone wird eine Zahl aufgerufen. Die Spieler sprinten zurück und holen die Bälle. Jetzt wird eine weitere Zahl aufgerufen und die Akteure dribbeln in die entsprechende Schusszone und schießen auf die Tore.

Varianten:

- Statt einer Zahl wird eine Rechenaufgabe gerufen. Die Spieler rechnen aus und reagieren in den Sprints entsprechend.
- Der Trainer hält zusätzlich zum Ruf eine Bodenmarkierung hoch. Die Spieler starten nach dem Torschuss zum Hütchen, das farblich mit der hochgehaltenen Markierung übereinstimmt und berühren es. Wer zuerst ein Tor erzielt erhält einen und wer zuerst das richtige Hütchen berührt einen weiteren Punkt.
- Das Anzeigen der Markierungen erfolgt erst kurz vor dem Torschuss.

Trainertipps:

- Schau dir die Übung genau an, gehe nicht unvorbereitet in die Abläufe.
- Kurze Ruhepausen zwischen den Sprints ergeben sich automatisch.