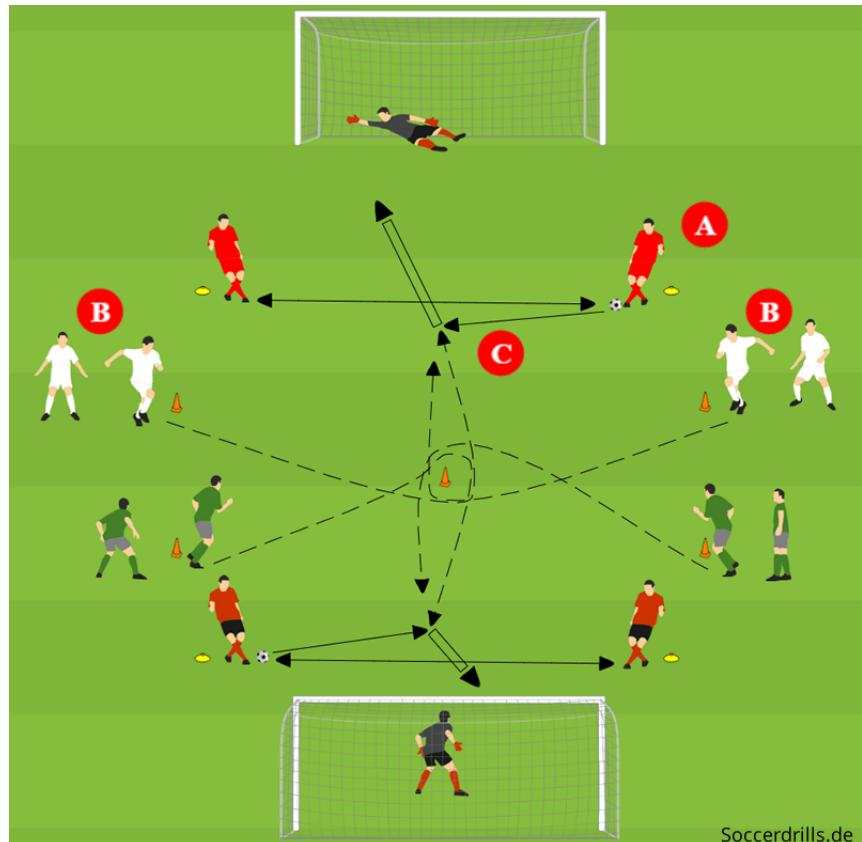


## Torschuss - Stopp und Sprint

### Organisation:

- Für ein doppeltes Übungsfeld werden 4 Bodenmarkierungen, 5 Hütchen und 2 Tore benötigt. Natürlich reicht auch ein Ablauf, wir wollen aber bei größeren Gruppen Wartezeiten vermeiden.
- Die Feldmaße entsprechen dem Leistungsvermögen. Der Torschuss sollte kurz vor der Strafraumgrenze erfolgen.
- Wir stellen in jedes Tor einen Torhüter.
- Für den späteren Wettkampf teilen wir bereits zum Übungsstart 2 Teams ein, die jeweils an den Starthütchen postiert werden, wie in der Grafik zu erkennen ist.
- Ein weiteres Team wird an den Bodenmarkierungen postiert. Zum Passspiel verfügen die Spieler dort jeweils über einen Ball.
- Nach der Aktion verbleiben die Passspieler in ihrer Gruppe. Die Sprinter und Passspieler können auch die Gruppen tauschen.



### Ablauf:

- Die beiden Spieler an den Markierungen passen den Ball hin und her.
- Plötzlich stoppt ein Spieler den Ball, dies ist ein visuelles Startsignal. Die Spieler an den Hütchen sprinten ums Hütchen im Zentrum herum.
- Vor der Strafraumgrenze erhält der Sieger im Sprintduell ein genaues Zuspiel und schießt aufs Tor. Der andere Spieler versucht den Torerfolg zu verhindern, eventuell kommt es zu einem Zweikampf.

### Varianten:

- Die Gruppen treten im Wettkampf gegeneinander an. Welches Team erzielt die meisten Tore?
- Der Ball wird von den Passspielern nicht mehr gestoppt. Auf Trainerkommando sprinten die Spieler an den Hütchen auf die andere Übungsseite und der schnellste Spieler erhält einen genauen Pass zum Torschuss.
- Kein Torschuss, 1 gegen 1 gegen den Torwart.

### Trainertipps:

- Variiere mit den Abständen.
- Achte auf Fehlstarts, der entsprechende Spieler verliert immer das Duell.