

Torschuss - KogniSchuss

Organisation:

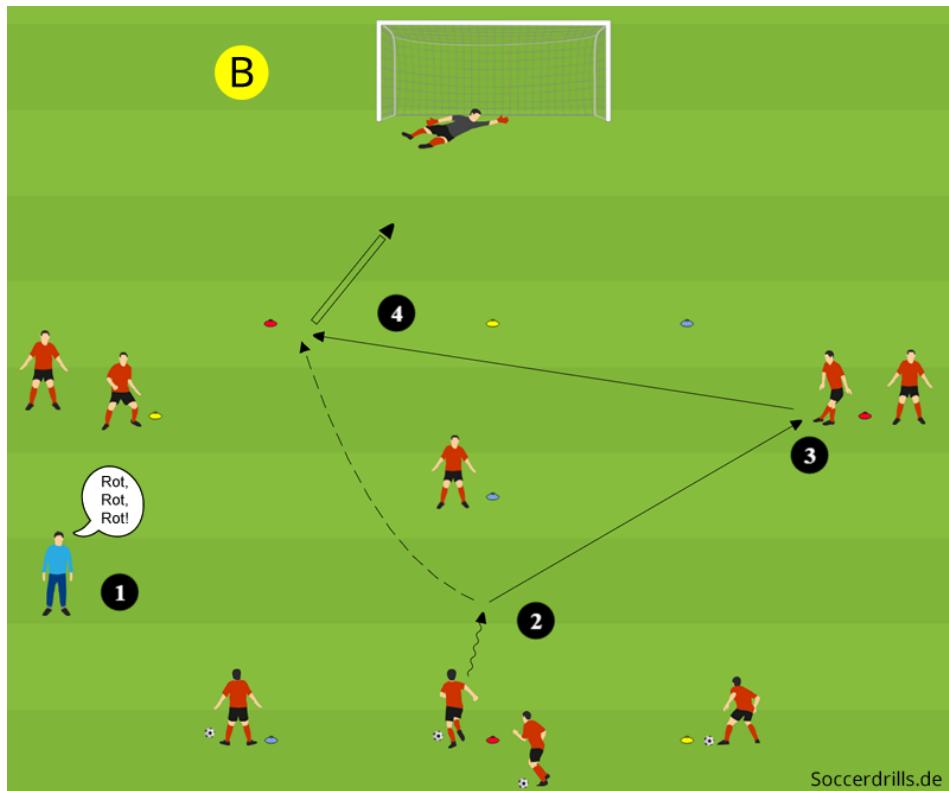
- Die Abstände sind nach Leistungsvermögen wählbar. Der Torschuss sollte auf Höhe der Strafraumbegrenzung erfolgen.
- Wir benötigen 3x2 verschiedenefarbige Bodenmarkierungen oder Hütchen und ein Tor mit Torwart.
- Die Bodenmarkierungen teilen wir in jeweils drei verschiedenenfarbigen Markierungen in Startreihe, Mittelreihe und Schussreihe auf. In der Startreihe haben wir die Reihenfolge, von links nach rechts, blau, rot und gelb gewählt. Die Mittelreihe ist mit gelb, blau und rot, die Schussreihe mit rot, gelb und blau markiert. (siehe Grafik)
- Die Markierungen sollten doppelt mit Spielern besetzt sein, es geht auch einfach, wird dann aber deutlich laufintensiver.



Ablauf A:

1. Der Trainer ruft zwei Farben auf, in der Grafik beispielhaft Rot und Blau.
2. Der Spieler an der roten Markierung in der Startreihe startet und passt auf den Spieler an der blauen Markierung in der Mittelreihe.
3. Dieser kontrolliert den Ball kurz und der Startspieler sprintet in Torrichtung, welche Position er wählt ist egal.
4. Der Spieler aus der Mittelreihe passt exakt in den Lauf des Startspielers, der mit einem Torschuss abschließt.
- Nach der Aktion übernimmt der Startspieler die Position des Mitspielers in der Mittelreihe. Der Spieler aus der Mittelreihe holt den Ball und schließt sich der Startreihe an.

Torschuss - KogniSchuss



Ablauf B:

1. Der Trainer ruft drei Farben auf, in der Grafik beispielhaft Rot, Rot, Rot.
2. Der Spieler an der roten Markierung in der Startreihe startet und passt auf den Spieler an der roten Markierung in der Mittelreihe.
3. Dieser kontrolliert den Ball kurz und der Startspieler sprintet in Torrichtung, dabei orientiert er sich zur aufgerufenen roten Markierung.
4. Der Spieler aus der Mittelreihe passt exakt in den Lauf des Startspielers, der mit einem Torschuss abschließt.
- Nach der Aktion tauschen die Spieler die Positionen, wie unter A. beschrieben.

Torschuss - KogniSchuss



Ablauf C:

- Wie Ablauf B, jetzt als Wettkampf, dazu werden zwei Mannschaften eingeteilt.
- Du benötigst zwei Übungsfelder.
- Der Ablauf wird schwieriger, die Teams stören sich gegenseitig.
- Welches Team erzielt die meisten Tore? Der Ablauf der aufgerufenen Farben muss dabei eingehalten werden, der Trainer fungiert als Schiedsrichter.

Varianten:

- Die farbliche Reihenfolge der Markierungen wird immer wieder verändert.
- Verschiedene Schusstechniken.
- Rot bedeutet Gelb, Gelb bedeutet Blau und Blau bedeutet Rot.

Trainertipps:

- Gebe deutliche Kommandos.
- Die Spieler sollen die Markierungen vor dem Torschuss nicht exakt anlaufen, es muss aber erkennbar sein, welche Farbe gemeint ist.