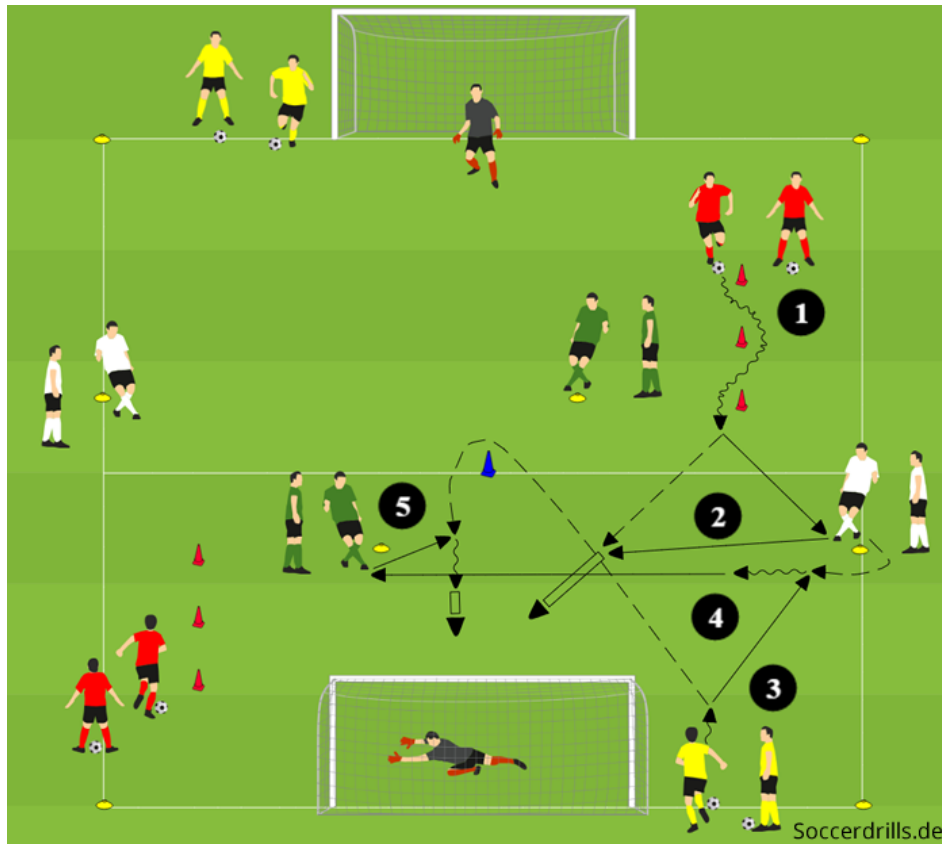


Torschuss - Fourfold Goalshot



Organisation:

- Markiere ein Spielfeld. Die Größe ist davon abhängig, ob du Klein-/oder Großfeldbedingungen simulieren möchtest. Distanzschüsse erfolgen von außerhalb des Strafraums, wähle die Abmessungen entsprechend.
- Für den Ablauf von beiden Seiten gleichzeitig benötigen wir 4 Feldmarkierungen, 7 Hütchen und 4 weitere Markierungen für die Positionen.
- Ein Hütchen stellen wir ins Spielfeldzentrum. Auf jeder torentfernten Seite wird mit 3 Hütchen ein kurzer Slalom aufgebaut. In den Angriffshälften legen wir jeweils 2 Markierung zur Orientierung aus (siehe Grafik).
- In den Gruppen an den Toren und vor dem Slalom werden viele Bälle benötigt. Die Spieler werden gleichmäßig auf alle Position verteilt. Jede Position sollte mindestens doppelt besetzt sein.

Ablauf:

1. Spieler Rot startet ins Slalomballdribbling und passt anschließend auf Weiß.
 2. Weiß passt in den Lauf von Rot zurück, der aufs Tor schießt.
 3. Mit dem Schuss von Rot startet Gelb ins kurze Dribbling und passt auf Weiß, der vorher um die Markierung dreht und sich anbietet.
 4. Gelb sprintet ums blaue Hütchen im Zentrum. Weiß dribbelt kurz an und passt auf die andere Übungsseite zu Grün, der den Ball kontrolliert.
 5. Grün passt in den Lauf von Gelb, der mit oder ohne vorherige Ballkontrolle aufs Tor schießt.
- Nach der Aktion wechselt Rot auf die Position Grün, Grün holt einen Ball und wechselt auf Gelb, Gelb wechselt auf Weiß und Weiß holt einen Ball und wechselt auf Rot.

Torschuss - Fourfold Goalshot

Varianten:

- Beim ersten und/oder zweiten Torabschluss erfolgt kein Distanzschuss. Der Spieler geht ins 1 gegen 1 mit dem Torwart.
- Kurze Pause, schnell umbauen und den Ablauf seitenverkehrt starten.
- Schnelles Spiel, so wenig Ballkontrolle wie möglich.

Trainertipps:

- Fordere ständige Temposteigerung.
- Die Positionswechsel nach jeder Aktion finden im Sprint statt.
- Achte auf Beidfüßigkeit, dem Pass oder Torschuss mit dem schwachen Fuß nicht ausweichen.