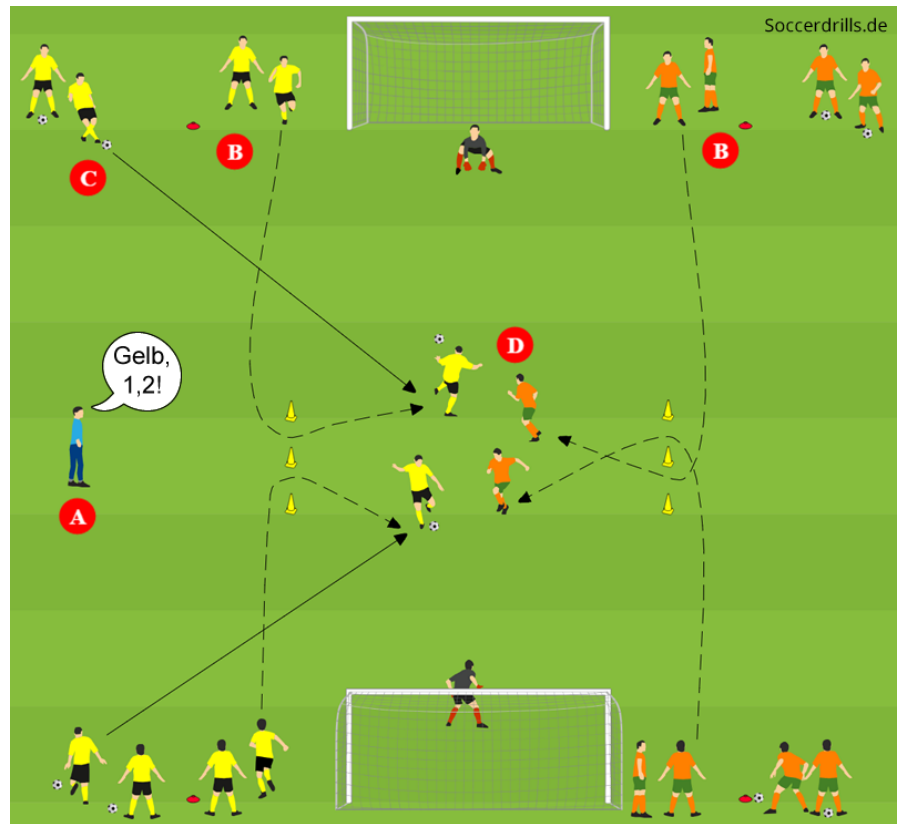


Torschuss - Sprintnummern

Organisation:

- Für ein doppeltes Übungsfeld werden 4 Bodenmarkierungen, 6 Hütchen und 2 Tore benötigt. Natürlich reicht auch ein Ablauf, wir wollen aber bei größeren Gruppen Wartezeiten vermeiden.
- Die Hütchen werden auf jeder Seite von 1 bis 3 nummeriert, die Spieler merken sich die Nummer.
- 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 4 Teams ein, die jeweils rechts und links neben den Toren postiert werden. Jedes Team wird in zwei Gruppen eingeteilt, direkt neben dem Tor stehen Spieler ohne Ball, etwas weiter außen verfügt jeder Spieler über einen Ball.



neben den Toren postiert werden. Jedes Team wird in zwei Gruppen eingeteilt, direkt neben dem Tor stehen Spieler ohne Ball, etwas weiter außen verfügt jeder Spieler über einen Ball.

Ablauf:

- Der Trainer gibt das Startkommando, in der Grafik beispielhaft „Gelb, 1, 2!“. Mit „Gelb“ wird die Pass- und Schussgruppe benannt. Darauf kann auch verzichtet werden, der Ablauf findet dann abwechselnd von rechts und links statt. Die Zahl „1“ gibt das Hütchen vor, welches von der Pass- und Schussgruppe angelaufen wird, die „2“ gibt das Hütchen vor, welches von der Jägergruppe angelaufen wird.
- Aus beiden Gruppen startet jeweils der erste Spieler ohne Ball. Die Spieler sprinten um die aufgerufenen Hütchen herum und weiter geht es in Torrichtung.
- Der erste Spieler aus der Pass- und Schussgruppe (hier Gelb), passt seinen Mitspieler mit gutem Timing an. Der Spieler aus der anderen Gruppe stört den Torschützen und versucht bereits den Pass abzufangen.
- Es folgt der Torschuss.

Varianten:

- Wettkampf! Welche Gruppe erzielt die meisten Tore?
- Der Angreifer darf erst mit dem zweiten (dritten, vierten) Kontakt abschließen, so kommt es auch zu Zweikämpfen.
- Verschiedene Schusstechniken.
- Anspiele hoch/halbhoch und/oder direkt in den Strafraum.

Trainertipps:

- Auf explosive Abläufe achten.
- Präzise Pässe fordern.
- Steuerung der unterschiedlichen Sprintfähigkeit, durch gezieltes aufrufen der Hütchen und der dadurch resultierenden Laufwege.