

Torschuss - Hütchen wechsle dich!

Organisation für alle Varianten:

- Ein Tor, ein Torwart.
- In einiger Entfernung vom Tor wird ein Stangentor aufgestellt. Andere Markierungen sind möglich, dieses Tor ist die Ziellinie vor dem Torschuss.
- Etwas entfernt vom Stangentor werden auf der rechten und linken Seite jeweils vier verschiedenfarbige Hütchen aufgestellt. Sie stehen horizontal gespiegelt, damit wir auf beiden Seiten gleichlange Bewegungsstrecken haben. Drei Hütchen auf jeder Seite sind auch möglich, dann die Kommandos entsprechend anpassen.
- Entfernt von den Hütchen legen wir zwei Startmarkierungen aus.
- Links und rechts neben dem Tor befinden sich Spieler (Variante A und B). An der Startmarkierung postieren wir einen Startspieler (Variante A und C), oder zwei Startspieler (Variante B oder Wettkämpfe in A und C).
- Die Bälle befinden sich in Variante A und B beim Tor und in Variante C an der Startposition.



Beispielhafte Trainerkommandos für alle Varianten, die Reihenfolge variiert:

1. Orange, Rot, Gelb, Grün
2. Orange (bedeutet Rot), Rot (bedeutet Orange), Gelb (bedeutet Grün), Grün (bedeutet Gelb)
3. 3,1,4,2
4. 3142 (dreitausend...)
5. BVB, HSV, FCB, S04
6. Liebe (Rot), Sonne (Gelb), Hoffnung (Grün), Freude (Orange)

Ablauf A (siehe Grafik):

- Die Bälle befinden sich rechts und links neben dem Tor.
- Der Startspieler führt eine Lauf-/Bewegungskoordinationsaufgabe aus.
- Er bewegt sich von Hütchen zu Hütchen, dem Trainerkommando entsprechend. Dabei wird jedes Hütchen mit einer Hand berührt.
- Anschließend startet er durchs Stangentor und erhält ein Zuspiel von einem Spieler neben dem Tor.
- Der Spieler schließt die Aktion mit einem Torschuss ab.

Varianten Ablauf A:

- Laufweg im rechten oder linken Hütchenparcours.
- Pass zum Torschuss von der linken oder rechten Seite neben dem Tor.

Torschuss - Hütchen wechsle dich!

A. Laufkoordination

1. Einfacher Tempolauf. Die Hütchen müssen immer mit einer Hand berührt werden.
2. Lauf-ABC, Sidesteps, Rückwärtlauf, Hopserlauf, angedeuteter Sprungkopfball etc.
3. Verschiedene Sprungarten zwischen den Hütchen (beidbeinig, einbeinig).
4. Die Hütchen werden umrundet, eine Hand bleibt dabei auf dem Hütchen.
5. Die Hütchen werden übersprungen.

B. Zweikampf - Zwei Spieler starten gleichzeitig. Einer führt die Aufgabe auf der rechten der andere auf der linken Seite aus. Wer zuerst den Parcours fehlerfrei absolviert und das Stangentor durchquert, wird zum Torschuss angespielt.

C. Wettkampf – Zwei Teams treten immer im Zweikampf gegeneinander an. Welches Team erzielt die meisten Tore?

Ablauf B:

- Die Bälle befinden sich rechts und links neben dem Tor.
- Zwei Spieler treten im Wettkampf gegeneinander an. Die Startspieler führen eine Lauf-/ Bewegungskoordinationsaufgabe aus. Einer auf der rechten und einer auf der linken Übungsseite, dem Trainerkommando entsprechend. Dabei wird jedes Hütchen mit einer Hand berührt.
- Anschließend starten die Spieler durchs Stangentor und der schnellste erhält ein Zuspiel von einem Spieler neben dem Tor.
- Der Passempfänger schließt die Aktion mit einem Torschuss ab.

Varianten Ablauf B:

- Pass zum Torschuss von der linken oder rechten Seite neben dem Tor.
- Zweikampf - Beide Spieler bewältigen die Laufwege dribbelnd. Wer zuerst durch das Stangentor dribbelt, darf aufs Tor schießen. Die Spieler neben dem Tor werden nicht benötigt.
- Wettkampf – Zwei Teams treten immer im Zweikampf gegeneinander an. Welches Team erzielt die meisten Tore?

Ablauf C:

- Die Bälle befinden sich in der Gruppe an der Startmarkierung. Spieler neben dem Tor werden nicht benötigt.
- Der Startspieler dribbelt von Hütchen zu Hütchen, dem Trainerkommando entsprechend. Dabei wird jedes Hütchen mit einer Hand berührt.
- Anschließend dribbelt er durch das Stangentor und schießt aufs Tor.

Varianten Ablauf C:

- An jedem Hütchen wird eine Finte ausgeführt.
- Die Hütchen werden umdribbelt.

Trainertipps Ablauf A, B und C:

- Auf Beidfüßigkeit achten.
- Bei den Wettkämpfen auf exakte Ausführung achten. Tore zählen nicht, wenn der Parcours nicht einwandfrei durchlaufen wurde.