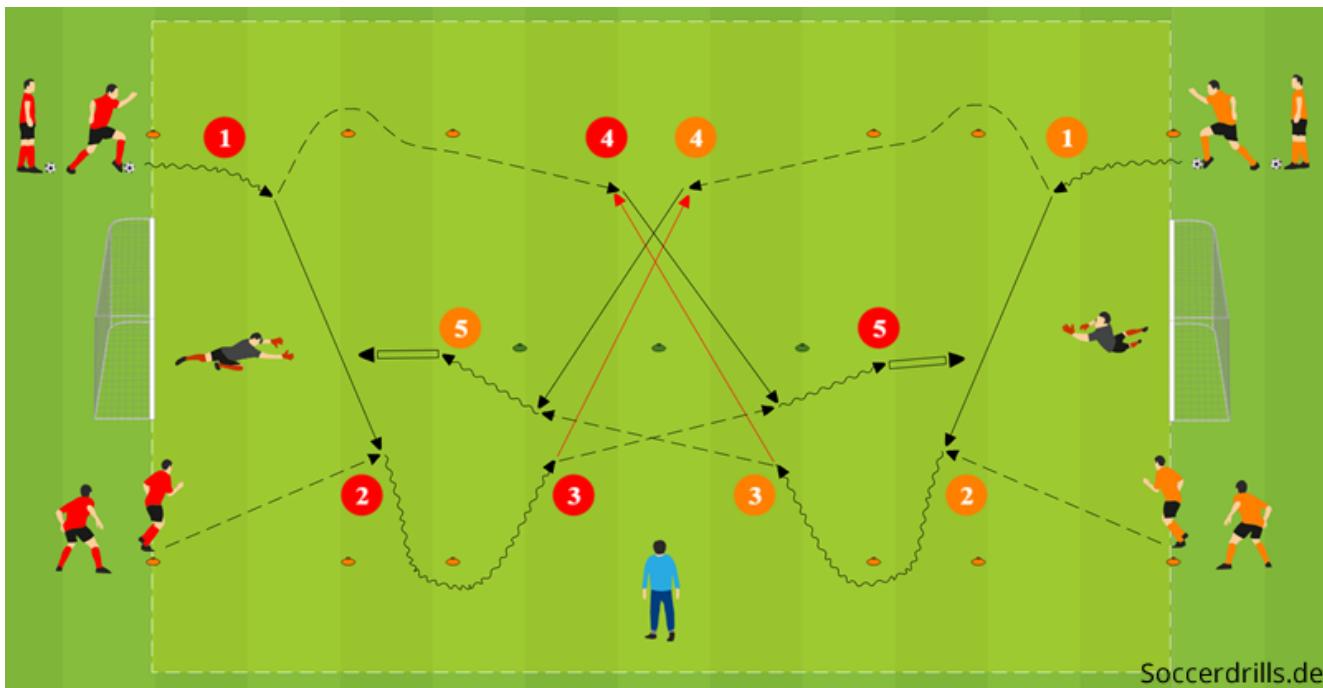


Torschuss - Passballwechsel



Soccerdrills.de

Organisation:

- Wir benötigen 2 Tore, 15 Bodenmarkierungen und ausreichend Bälle. Die Feldgröße ist abhängig vom Leistungsniveau und/oder ob Kleinfeld oder Großfeld gespielt wird. Die Torschüsse sollten von außerhalb der Strafräume erfolgen.
- Neben den Toren wird jeweils eine Startmarkierung ausgelegt. An diesen Markierungen werden die Spieler postiert. In der Grafik befinden sich die Ballgruppen oben.
- Etwas entfernt von den Startmarkierungen in Richtung zur anderen Seite, werden jeweils 2 Markierungen platziert.
- Im Übungszentrum markieren wir mit 3 Tellern die Doppelpass-Kanäle.

Ablauf:

- Auf Trainersignal oder wenn ein Spieler ins Dribbling startet, beginnen die ersten Spieler jeder Gruppe mit dem Ablauf.
- 1. Die Startspieler dribbeln kurz an und passen zu den Mitspielern auf der anderen Seite. Nach dem Pass laufen die Spieler durch die Markierungen, die auf ihrer Seite ausgelegt sind.
- 2. Die Passemfänger kontrollieren den Ball und umdribbeln die Markierungen Richtung Übungszentrum.
- 3. Es folgen die Pässe durch die zentralen Markierungen zu den Mitspielern, die von der anderen Seite gestartet sind (rote Passlinien). Anschließend starten die Passgeber jeweils in Torrichtung.
- 4. Die Passemfänger passen durch die Markierungshütchen zurück. Der Doppelpass ist jetzt perfekt.
- 5. Die Passemfänger verarbeiten das Zuspiel und schießen auf die Tore.

Varianten:

- Einfacher Übungseinstieg: Wir starten nur von einer Seite. Die beiden Akteure führen einen Doppelpass untereinander im Zentrum aus, dann folgt der Torschuss. Weiter geht es von beiden Übungsseiten gleichzeitig, wieder ohne Ballwechsel zwischen den Gruppen. Klappt das, kann der Balltausch im Zentrum erfolgen.
- Keine Torschüsse, es geht ins 1 gegen 1 gegen die Torhüter.
- Gebe bei den Bewegungen ohne Ball verschiedene Laufstile vor.
- Verschiedene Torschuss- und/oder Dribbeltechniken.
- Vor dem Dribbling durch die Markierungen (2) wird eine Finte ausgeführt.

Trainertipps:

- Beidfüßigkeit fordern, die Spieler sollen nicht ausweichen.
- Die Pässe erfolgen in den Lauf und in den richtigen Fuß.