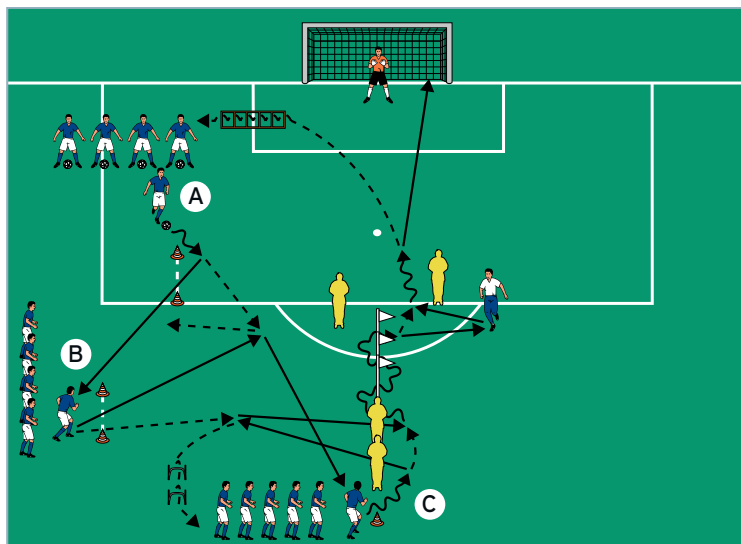


# HAUPTTEIL 1: Torschuss-Parcours

von Rüdiger Kürschners (01.11.2016)



## Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter einen Technik- und Koordinationsparcours errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der Trainer stellt sich als Anspieler vor dem Strafraum auf
- Die Spieler bei A haben je 1 Ball

## Ablauf

- A dribbelt kurz an, spielt einen Doppelpass mit B durch die beiden Hütchentore und passt auf den ersten Spieler bei C.
- C umdribbelt den ersten Dummy und spielt ebenfalls einen Doppelpass mit B um den zweiten herum.
- Anschließend dribbelt C im Slalom um die Stangen, spielt einen Doppelpass mit dem Trainer und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Danach holt er seinen Ball, läuft durch die Koordinationsleiter und stellt sich bei A wieder an.
- Alle übrigen Spieler rücken ebenfalls eine Position weiter.
- B springt zuvor über die Minihürden.

## Variationen

- Einen Spieler als Anspieler an der Strafraumgrenze postieren.
- C passt direkt zum Anspieler in die Tiefe und startet ohne Ball durch die Stangen.
- Die Lauf- und Sprungaufgaben durch die Koordinationsleiter bzw. über die Minihürden vorgeben.

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine präzise Ausführung der Geschicklichkeitsaufgaben achten.
- Anstelle der Dummies gegebenenfalls Stangen verwenden.
- Steht keine Koordinationsleiter zur Verfügung, Stangen auslegen.