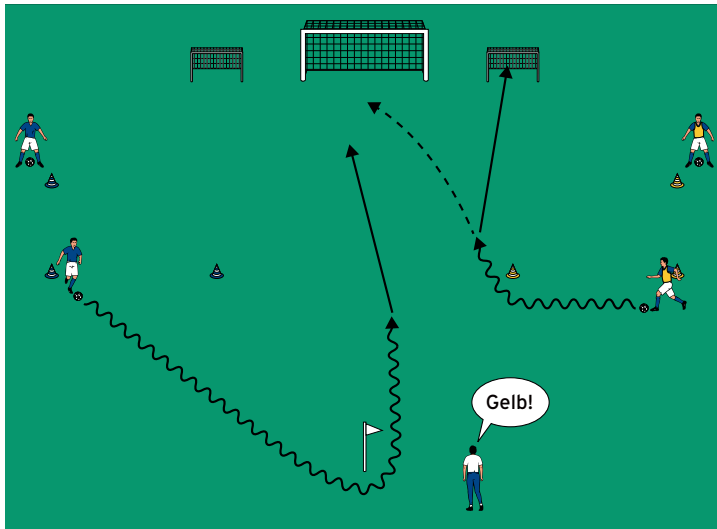


THEMA: TORSCHUSS



TRAININGSFORM 3:

STÜRMER GEGEN TORHÜTER II

ORGANISATION

- ▶ 15 Meter auf jeder Seite vor einem Tor jeweils ein verschiedenfarbiges Starthütchen und neben dem Tor jeweils ein Minitor aufstellen
- ▶ 10 Meter seitlich vor jedem Starthütchen ein weiteres gleichfarbiges Hütchen und 5 Meter zentral dahinter eine Stange aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Starthütchens
- ▶ Der Spieler umdribbelt das Hütchen, schießt ins Minitor und läuft als Torhüter ins Tor.
- ▶ Gleichzeitig startet der erste Spieler des anderen Teams, umdribbelt die Stange und versucht gegen den Torhüter einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Welches Team erzielt mehr Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Die erlaubten Ballkontakte bis zum Torschuss begrenzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine gute Ballführung achten, um sich den Ball für den Schuss gut vorlegen zu können.
- ▶ Vielseitige Schusstechniken ausprobieren (Innenseite, Spann etc.)