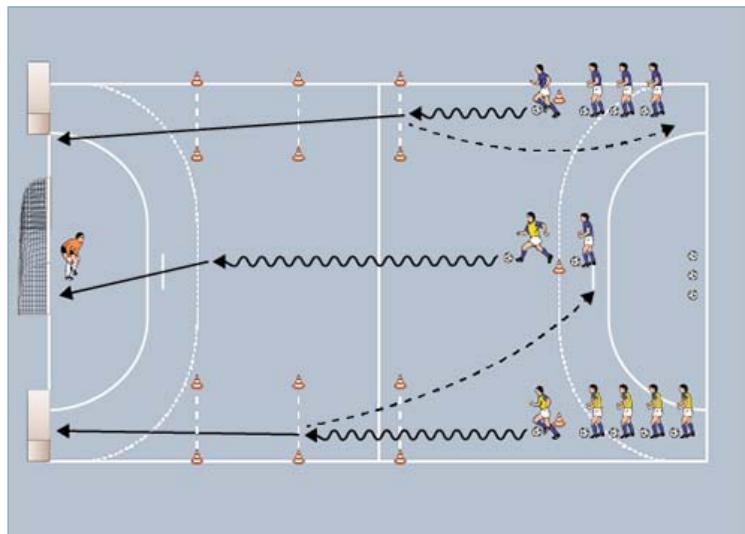


F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1:

Torschuss-Wettkampf I

von Klaus Pabst (28.01.2014)



Organisation

- Mittig an einer Hallenwand 1 Tor mit Torhüter sowie seitlich 2 offene Kastenteile aufstellen
- Mittig in der anderen Hallenhälfte vor den Kastenteilen je 1 Starthütchen und vor dem Tor 1 Schussbüchsen errichten
- Vor den Kastenteilen je 3 Passlinien markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team postiert sich an einem Starthütchen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und passen von einer Passlinie ihrer Wahl durch das Kastenteil und bestimmen so die Punktwertung für die Torschuss-Aufgabe beim Hallentor (nahe Linie = 1 Punkt, mittlere Linie = 2 Punkte, entfernte Linie = 3 Punkte).
- Nach jedem Treffer beim Kastenteil stellen sie sich beim Schussbüchsen an und versuchen, aus dem Dribbling auf das Tor zu treffen.
- Gelingt dies, so erhalten die Spieler die jeweilige Anzahl an Punkten.
- Verfehlten die Spieler das Kastenteil, so stellen sie sich beim eigenen Starthütchen wieder an und versuchen erneut.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball mit den Händen durch das Kastenteil rollen.
- Per Volleyschuss aus der Hand abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die Punkte für jede Mannschaft laut mitzählen.
- Vor dem Tor eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Entfernung der Passlinien zu den Kastenteilen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Treffer sollen zwar immer möglich, die Spieler jedoch trotzdem gefordert sein.
- Der jeweils nächste Spieler darf immer erst dann starten, wenn der Vordermann gepasst oder geschossen hat.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt.

Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im TWO-Themenschwerpunkt Januar zum Thema 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online.