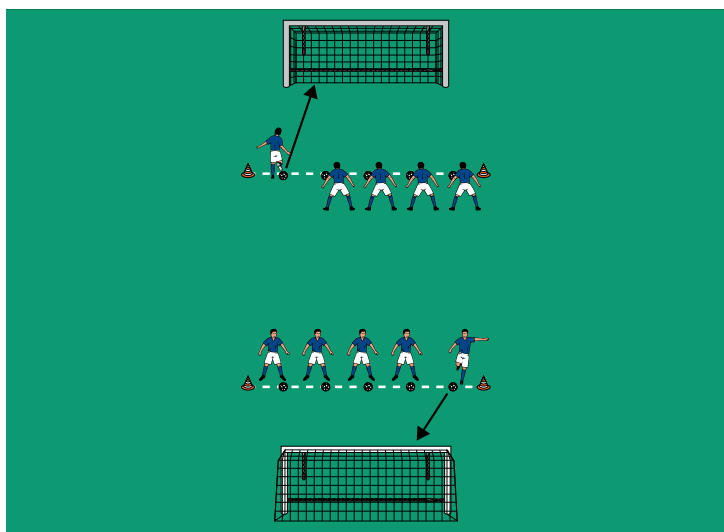


THEMA: DIE SCHUSSTECHNIK VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

TORSCHUSS AUS DEM STAND

ORGANISATION

- ▶ Zwei Tore 30 Meter gegenüber aufstellen
- ▶ In die Winkeln der Tore jeweils ein Seil hängen und das Tor in 1 Meter Höhe abspannen
- ▶ 8 Meter vor jedem Tor eine Schusslinie markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Tore verteilen
- ▶ Die Spieler legen die Bälle nebeneinander auf der Schusslinie ab und stellen sich dahinter auf

ABLAUF

- ▶ Die Gruppen üben parallel.
- ▶ Die Spieler schießen nacheinander per Vollspannstoß auf das Tor.
- ▶ Dabei versuchen sie flach unter die Abspannung zu zielen.
- ▶ Nachdem alle Spieler geschossen haben, die Bälle sammeln, auf der Schusslinie ablegen und erneut auf das Tor abschließen.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Die Spieler versuchen, die Seile in den Winkeln zu treffen.
- ▶ Die Spieler versuchen, das Tor oberhalb der Abspannung zu treffen.
- ▶ Die unteren Ecken des Tores mit Hütchen markieren: Die Spieler versuchen, flach in die Ecken abzuschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler nur mit dem Vollspann abschließen.
- ▶ Beim Schuss steht das Standbein neben dem Ball. Der Standfuß zeigt in Schussrichtung.
- ▶ Abwechselnd mit beiden Füßen abschließen.
- ▶ Gerade zum Ball anlaufen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Bälle erst holen, wenn alle geschossen haben.
- ▶ Erleichtern: Die Torschussdistanz verringern.