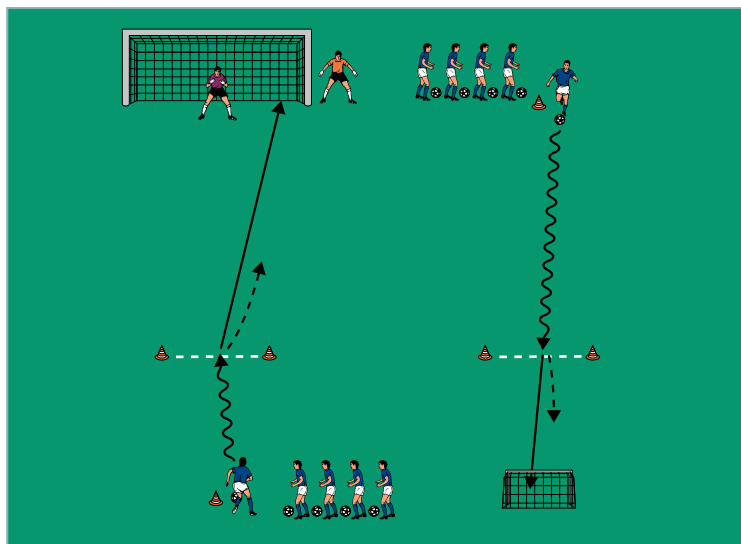


HAUPTTEIL 1: Torschuss-Rundlauf I

von Mario Vossen (05.04.2016)



Organisation

- Jeweils 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter und einem Mini-Tor ein Starthütchen aufstellen
- 15 Meter vor dem großen Tor und 10 Meter vor dem Mini-Tor eine Schusslinie markieren
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln bis zur Schusslinie und schießen von hier aus mit einem Torschuss ab.
- Anschließend wechseln sie im Rundlauf zum anderen Tor.
- Jeder Treffer im großen Tor zählt 2 Punkte, im Mini-Tor 1 Punkt.
- Welcher Spieler erzielt in 4 Minuten die meisten Punkte?

Variationen

- Den Abstand der Schusslinien zu den Toren vergrößern/verkleinern.
- Für jeden Schuss neben das Tor wird 1 Punkt abgezogen.
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.
- Welcher Spieler trifft bei 10 Schüssen am häufigsten?

Tipps und Korrekturen

- Den Aufbau auch mal bewusst einfach halten. So können sich die Spieler leicht auf ihre Aufgabe konzentrieren.
- Der Trainer soll den Spielern vermitteln, dass der genaue Torabschluss im Mittelpunkt der Trainingseinheit steht.
- Hier ist ein gezieltes Schieben mit der Innenseite effektiver als ein Schuss mit dem Vollspann.
- Die Spieler zählen ihre Treffer jeweils laut mit.