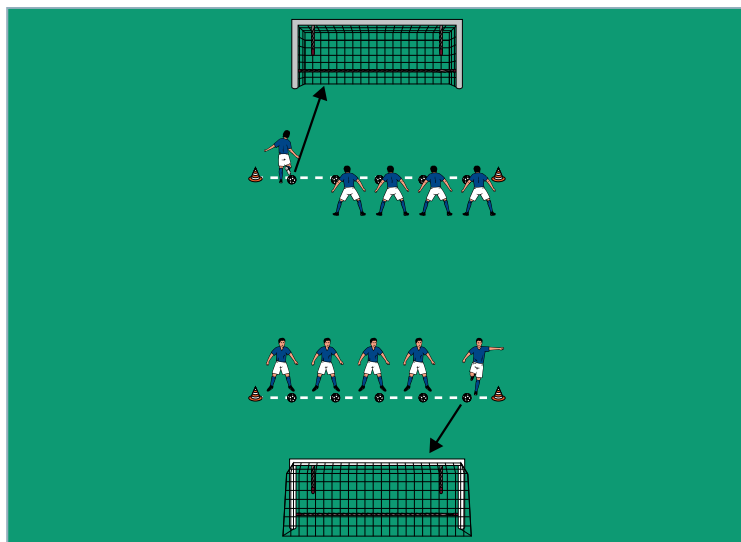


## AUFWÄRMEN 2: Torschuss aus dem Stand

von Jens Prawitt (06.09.2016)



### 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 der Abspannung herzuschießen.
- 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.