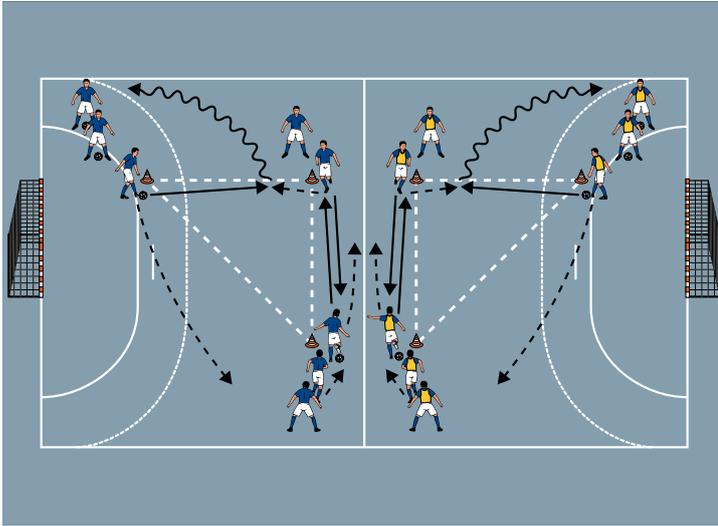


## THEMA: TORSCHUSSTRaining IN DER HALLE



### AUFWÄRMEN 1:

#### TECHNIK-DREIECKE

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 3 Hütchen zwei 10 Meter große Hütchen-Dreiecke nebeneinander markieren
- ▶ Die Spieler an die Hütchen verweisen
- ▶ Die Spieler an einem Hütchen haben Bälle, genauso wie ein Spieler an einem weiteren Hütchen

##### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler mit Ball am seitlichen Hütchen passt zum Spieler am mittleren Hütchen und folgt seinem Pass.
- ▶ Der erste Spieler am mittleren Hütchen nimmt an, passt zurück zum nächsten Spieler, fordert ein Zuspiel vom ersten Spieler am anderen seitlichen Hütchen und nimmt zu diesem Hütchen an und mit.
- ▶ Der Zuspieler läuft zum anderen seitlichen Hütchen.

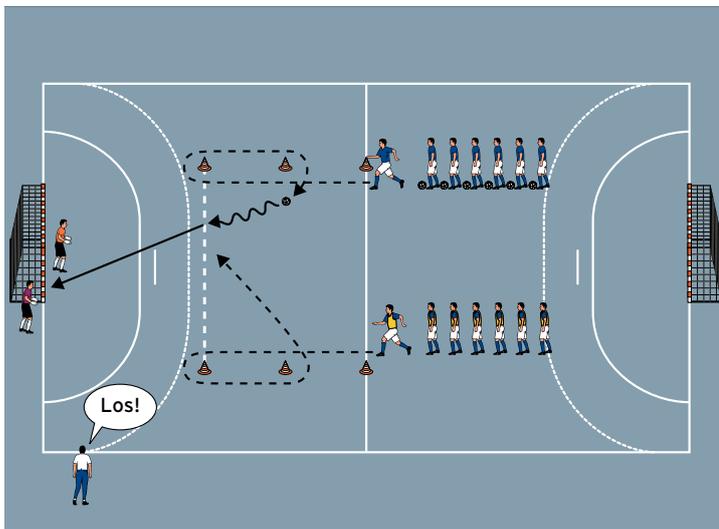
##### VARIATIONEN

- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss mit der Innenseite zuspelen.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss mit dem Spann zuspelen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die meisten Spieler an dem Hütchen postieren, an dem zum Start ein Ball vorhanden ist.
- ▶ Nach jedem Zuspiel sofort zum nächsten Hütchen orientieren.

## THEMA: TORSCHUSSTRaining IN DER HALLE



### AUFWÄRMEN 2:

## TORSCHUSS-FANGEN

### ORGANISATION

- ▶ Auf beiden Seiten vor einem Tor im Abstand von 5, 10 und 15 Metern je ein Starthütchen aufstellen
- ▶ An der einen Hütchenreihe stehen die Fänger ohne Ball
- ▶ An der anderen Hütchenreihe die Dribbler mit Ball

### ABLAUF

- ▶ Der Dribbler legt sein Ball an das mittlere Hütchen.
- ▶ Der Fänger und der Dribbler starten gleichzeitig in ihrem Parcours um das tornahe Hütchen und dann zurück zum mittleren Hütchen.
- ▶ Der Dribbler nimmt seinen Ball auf und versucht im Zweikampf einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Der Fänger versucht ihn vor dem Torschuss abzuschlagen.

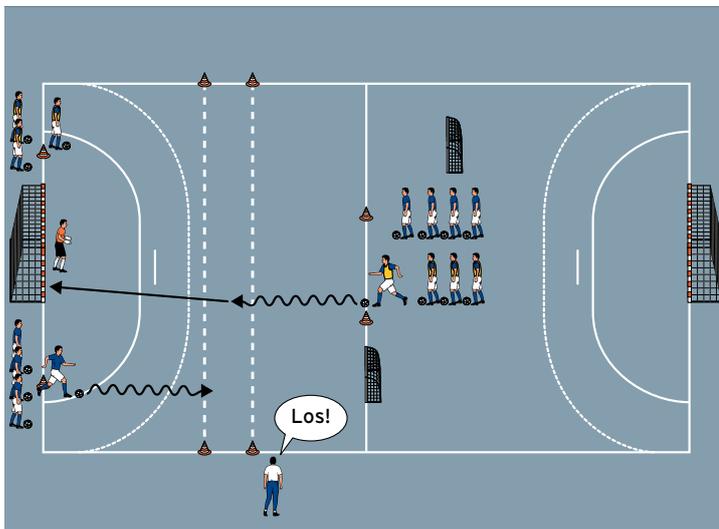
### VARIATIONEN

- ▶ Der Dribbler umdrückt die Hütchen.
- ▶ Der Dribbler trägt den Ball in der Hand und schießt aus der Hand per Volleyschuss.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das tornahe Hütchen von innen nach außen umlaufen.
- ▶ Der Fänger soll den Dribbler nur von hinten abschlagen. Zweikämpfe um den Ball direkt abrechnen.

## THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



### HAUPTTEIL 1:

### TORSCHUSS-PASSEN

#### ORGANISATION

- ▶ Auf jeder Seite neben einem Tor ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 weitere Starthütchen mittig in einer Entfernung von 20 Metern vom Tor positionieren
- ▶ Neben jedem zentralen Starthütchen ein Minitor aufstellen
- ▶ Eine zentrale Schusszone markieren
- ▶ Die Spieler besetzen die Starthütchen

#### ABLAUF

- ▶ Auf einer Seite starten beide Spieler.
- ▶ Beide dribbeln in die Schusszone.
- ▶ Ein Spieler versucht, ein Tor zu erzielen, der andere versucht, ins Minitor zu passen.
- ▶ Nach der Aktion stellen sie sich am anderen Starthütchen an.

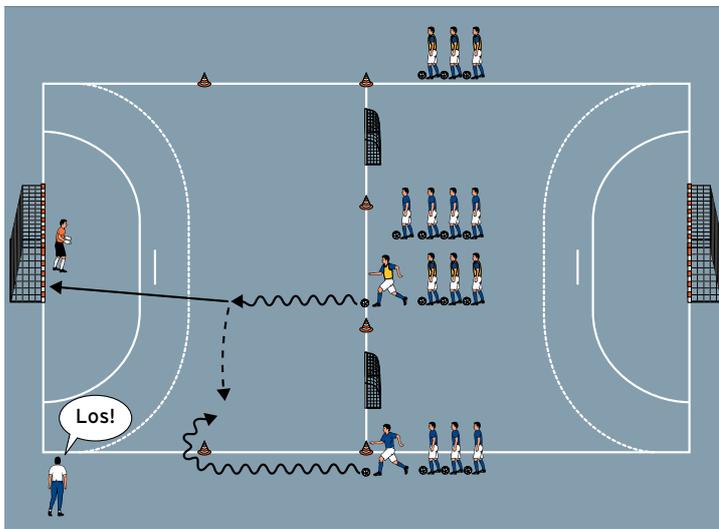
#### VARIATIONEN

- ▶ Wettkampf: Wer erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Wettkampf: Wer trifft schneller als der Konkurrent
- ▶ Mit dem ersten Kontakt in die Schusszone spielen, mit dem zweiten abschließen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Treffer zählen nur innerhalb der Schusszone.
- ▶ Schießen und Passen wird gleichermaßen trainiert.

## THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



### HAUPTTEIL 2:

## TORSCHUSS-ZWEIKAMPF

### ORGANISATION

- ▶ 25 Meter vor einem Tor 4 Starthütchen positionieren
- ▶ 2 Minitore aufstellen
- ▶ Zwischen dem Tor und jedem Minitor ein Wendehütchen postieren
- ▶ Die Spieler besetzen die Starthütchen

### ABLAUF

- ▶ 2 Spieler starten gleichzeitig
- ▶ Der eine dribbelt in Richtung Tor, schließt ab und wird zum Verteidiger.
- ▶ Der andere dribbelt um das Wendehütchen und geht 1 gegen 1 auf das Minitor.

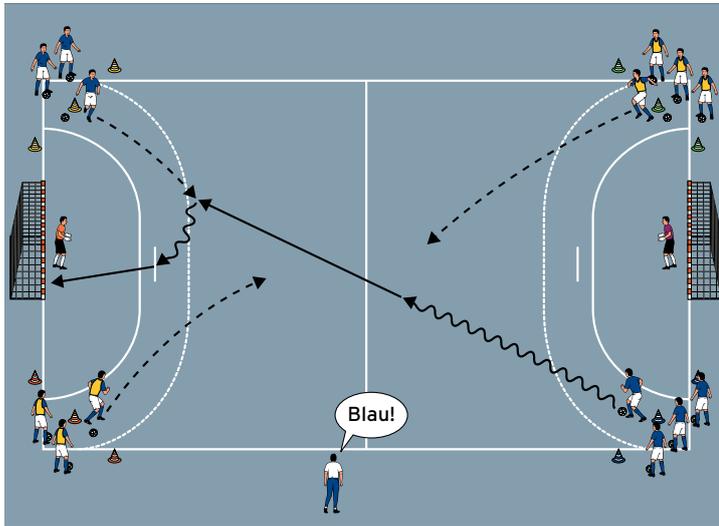
### VARIATIONEN

- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, greift er erneut auf das Tor an.
- ▶ Der zweite Angreifer kann auf beide Minitore angreifen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls mit Hütchen ein Feld markieren, in dem das jeweilige 1 gegen 1 abläuft.
- ▶ Auf das große Tor trotz Zeit- und Gegnerdruck gezielt abschließen.

## THEMA: TORSCHUSTRAINING IN DER HALLE



### SCHLUSSTEIL:

### FARBEN-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ In der ganzen Halle spielen
- ▶ In den Ecken mit verschiedenfarbigen Hütchen 4 Startpositionen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen in zwei diagonal gegenüberliegende Ecken verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe.
- ▶ Der erste Spieler aus der Spielfeldecke mit der aufgerufenen Hütchenfarbe dribbelt ins Feld und greift auf das Tor gegenüber an.
- ▶ Gleichzeitig laufen die ersten Spieler aus den anderen Spielfeldecken zum 2 gegen 2 ein.
- ▶ Ist ein Treffer erzielt, ruft der Trainer die nächste Farbe auf, damit ein 4 gegen 4 entsteht.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler jedes Teams in 2 Spielfeldecken nebeneinander verteilen.
- ▶ Die Spieler jedes Teams in 2 gegenüberliegenden Ecken verteilen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der eindribbelnde Spieler greift mit seinem Team immer auf das gegenüberliegende Tor an.
- ▶ Im Tempo eindribbeln.