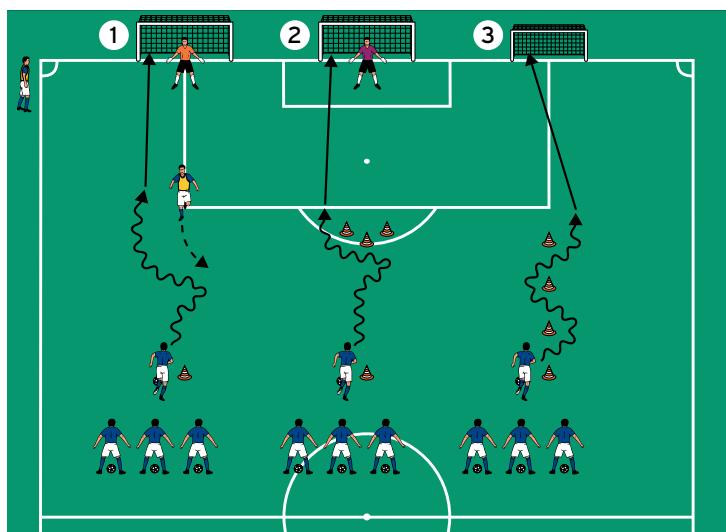


THEMA: MOTIVIERENDES TORSCHUSSTRAINING



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS AUF 3 TORE

ORGANISATION

- ▶ Auf der Grundlinie eines Spielfeldes 2 Großtore (Tor 1 und Tor 2) sowie 1 Jugendtor (Tor 3) nebeneinander aufstellen
- ▶ Die beiden Großtore mit Torhütern besetzen
- ▶ 30 Meter vor den Toren 3 Starthütchen platzieren
- ▶ 20 Meter vor Tor 1 einen Verteidiger postieren, 20 Meter vor Tor 2 mit 3 Hütchen ein Dreieck markieren und vor Tor 3 zwischen Strafraum und Starthütchen 3 Slalomhütchen errichten
- ▶ Die Spieler mit Ball auf die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerzeichen starten die ersten Spieler mit Ball.
- ▶ Der Spieler vor Tor 1 führt vor dem teilaktiven Verteidiger eine Finte aus, der Spieler vor Tor 2 fintiert vor dem Hütchendreieck und der Spieler vor Tor 3 umdribbelt die Slalomhütchen.
- ▶ Anschließend Torabschlüsse auf Tor 1 und 2 bzw. ein Flugball ins leere Tor 3.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerzeichen starten die nächsten Spieler.

VARIATIONEN

- ▶ Vor Tor 1 mit aktivem Verteidiger spielen.
- ▶ Tor 3 mit einem Feldspieler besetzen. Der Schütze wird jeweils neuer Torhüter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den teilaktiven Verteidiger nach einigen Durchgängen wechseln.
- ▶ Der Flugball auf Tor 3 darf erst im Tor den Boden berühren.
- ▶ Bei Torschüssen, Finten und Dribblings stets Beidfüßigkeit fordern.
- ▶ Torschussvorgaben machen (nur mit dem Vollspann, nur flach in die Ecken usw.).