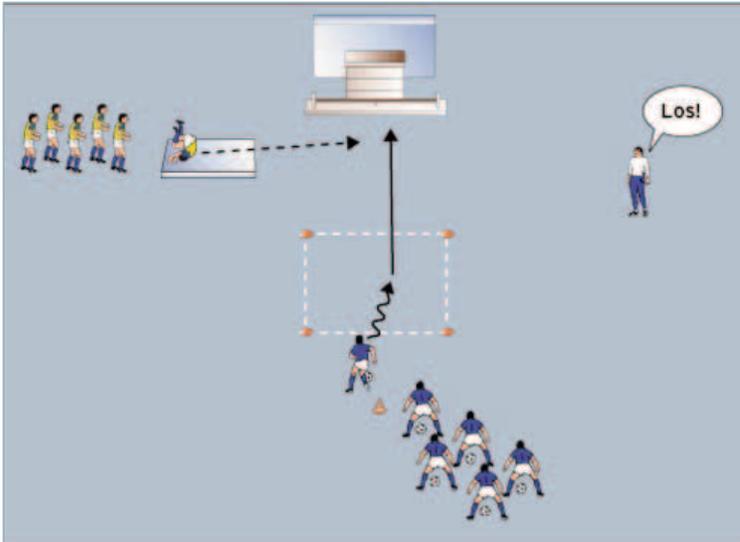




# F- UND E-JUNIOREN

## HAUPTTEIL 1: Torschuss-Wettkampf I

von Jörg Daniel (02.01.2013)



### Organisation

- An einer Hallenwand 1 Weichbodenmatte, 1 Turnkasten und 1 gekippte Langbank als 'Dreifach-Tor' aufstellen
- Daneben 1 Bodenturnmatte auslegen
- Davor 1 Starthütchen und 1 Schussfeld markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Eine Mannschaft vor der Bodenturnmatte und das jeweils andere Team mit Bällen am Starthütchen postieren

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler ins Feld.
- Der Spieler an der Bodenturnmatte führt einen Purzelbaum und läuft als Torhüter vor das 'Dreifach-Tor'.
- Der Spieler am Starthütchen dribbelt ins Schussfeld und schießt auf das 'Dreifach-Tor' ab.
- Ein Treffer an der Weichbodenmatte ergibt 1 Punkt, am Turnkasten 2 Punkte und an der gekippten Langbank 3 Punkte.
- Nach jeweils 5 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

### Variationen

- Auf der Bodenturnmatte eine Seitwärts-/Rückwärtsrolle durchführen.
- Die Spieler am Starthütchen legen sich per Eigenvorlage ins Schussfeld vor und schießen direkt mit dem zweiten Kontakt auf das 'Dreifach-Tor'.
- Mit dem Ball in der Hand ins Schussfeld laufen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- Den Ball hoch ins Schussfeld werfen und nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss abschließen.
- Gültige Treffer können nur mit rechts/links erzielt werden.

### Tipps und Korrekturen

- Gültige Treffer können nur von innerhalb des Schussfeldes erzielt werden.
- Vor dem Tor gegebenenfalls weitere Bodenturnmatten auslegen, so dass sich die Torhüter eher trauen zu hechten.
- Beim Torschuss gezielt gegen den Lauf des Torhüters abschließen.
- Nach jeder Aktion sollen die Spieler außerhalb der Schussbahn zum Ausgangspunkt zurücklaufen, so dass die jeweils nächsten Spieler sofort starten können.

Die Rückrundenvorbereitung naht! Aber mancherorts erinnert der Fußballplatz eher an eine Eishalle, als an eine Spielfläche. Die Vorbereitungszeit sollte aber trotzdem sinnvoll genutzt werden. Also ist Improvisationstalent gefragt. Wie Sie trotzdem ambitioniert trainieren können, das erfahren Sie im Januar-Themenschwerpunkt 'Fußball im Winter' auf Training & Wissen online. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihr Wintertraining aus? Schreiben Sie an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).