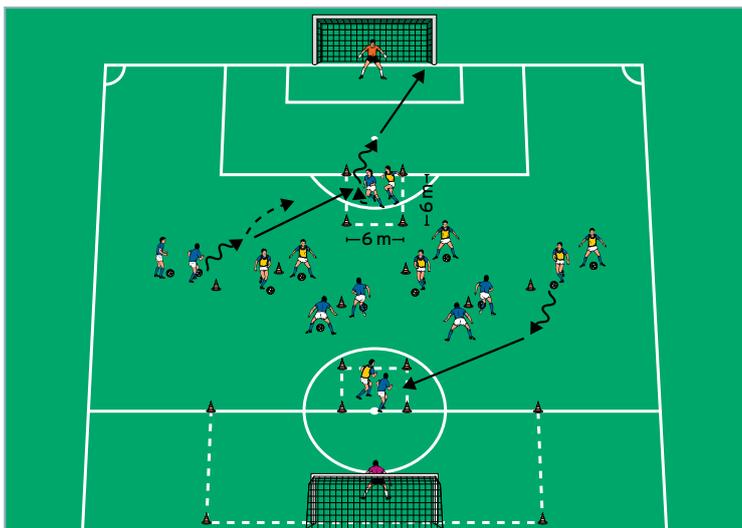


# HAUPTTEIL 1: Torschusstraining aus zentraler Position

von Ralf Peter (24.02.2015)



## Organisation

- Auf einem 2/3-Spielfeld 2 Tore mit Torhütern markieren
- 16 Meter vor jedem Tor ein 6 x 6 Meter großes Viereck errichten
- 25 Meter vor den Toren jeweils 3 Starthütchen (halblinks, zentral, halbrechts) aufstellen
- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger in den Vierecken postieren
- Alle übrigen Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Der jeweils erste Spieler am ersten Starthütchen passt aus der Bewegung zum Angreifer im Viereck.
- Dieser löst sich vom teilaktiven Verteidiger, kontrolliert das Zuspiel, dreht sich um den Verteidiger in seinem Rücken und schießt auf das Tor ab.
- Der Passgeber übernimmt die Position des Verteidigers, der Verteidiger wird Angreifer und der Torschütze stellt sich mit Ball bei der Gruppe des Passgebers an.
- Anschließend starten die jeweils ersten Spieler am nächsten Starthütchen usw.

## Variationen

- Die Starthütchen durchnummerieren, und den Passgeber durch Zuruf bestimmen.
- Mit aktivem Verteidiger spielen. Bei Ballgewinn kontert dieser zum Starthütchen des Passgebers.
- Der Angreifer lässt das Zuspiel auf den nachrückenden Passgeber prallen. Dieser schießt auf das Tor ab.
- Der Stürmer entscheidet situativ, ob er zum Torabschluss auflegt oder sich um den Verteidiger dreht und selbst zum Torschuss kommt.

## Tipps und Korrekturen

- Mit einer explosiven Konterbewegung vom Verteidiger lösen.
- Auf das richtige Timing beim Zuspiel achten.
- Wie in Aufwärmen 2 muss der Stürmer den Ball auf engem Raum gegen den Verteidiger behaupten. Hierzu Körperkontakt aufnehmen und mit dem ersten oder zweiten Ballkontakt mit einer Drehung in die Bewegung mitnehmen.
- Zielstrebig abschließen.