

04 Torschuss

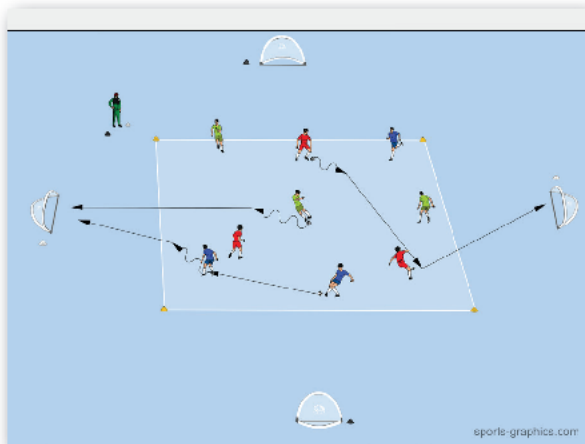
Erwärmung

Trainingshilfen

- Markierungshütchen
(4 und 2x3 in je einer Farbe)
- 3-9 Fußbälle
- Leibchen (3x2-3 in je einer Farbe)
- 4 Mini-Tore

Organisation

3 Teams mit jeweils 2-3 Spielern einteilen. Entsprechend der Teamgrößen ein Spielfeld mit 10x12m bis 12x16m aufbauen. Die Mini-Tore sind 5-8m vom Spielfeld entfernt. Markierungshütchen positionieren.



Übungsablauf

Jedes Team erhält einen Ball. Die Spieler eines Teams lassen ihren Ball innerhalb des markierten Feldes laufen. Dabei gibt der Übungsleiter immer wieder Zusatzaufgaben vor – Spiel mit 2. Kontakte / Spielen und Gehen / Jeder 3. Pass wird direkt gespielt / den Ball mit einem Tempowechsel mitnehmen. Außerdem ruft der Übungsleiter immer wieder „weiß“ oder „schwarz“.

In diesem Fall schließen die Teams auf ein Mini-Tor, neben einem Markierungshütchen mit der entsprechenden Farbe, ab. Der Abschluss muss innerhalb des Feldes erfolgen. Ein Treffer gibt 1 Punkt – jedoch immer nur für den ersten Ball, der in ein Tor geht. Anschließend werden die Bälle geholt und der Ball wird wieder im Feld laufen gelassen. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

