

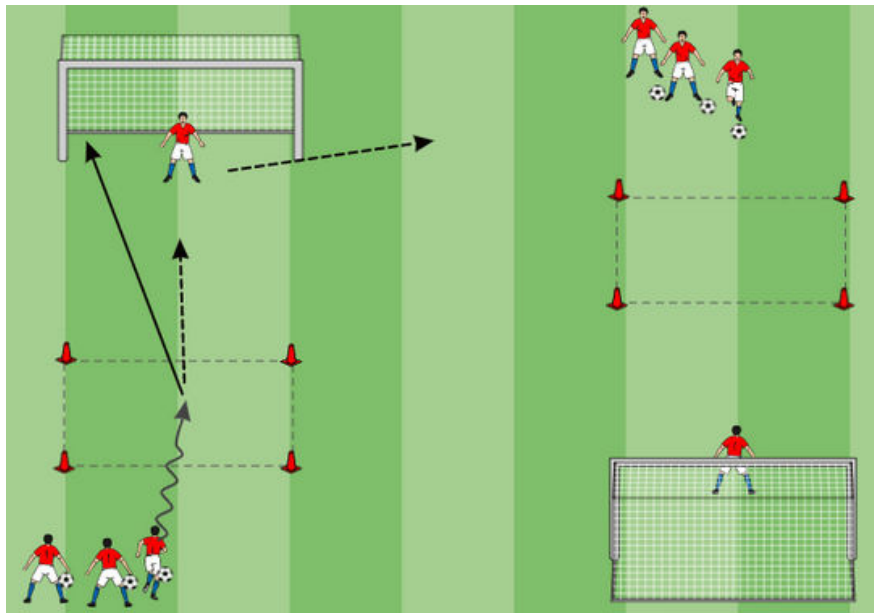
**Torschüsse** passieren aus den unterschiedlichsten Lagen und Situationen. Mit und ohne vorheriger Ballkontrolle, aus der Drehung, dem Dribbling oder nach einer Passkombination. Mal mit links, mal mit rechts oder auch per Kopf. Vollspann oder per Effet. Um diesen Umständen gerecht zu werden und die **vielseitigen Abschlusssituationen** nachzustellen ist es wichtig immer neue Ausgangssituationen bei einem **Torschusstraining** zu kreieren. Um die letzten Prozente Konzentration beim Schützen herauszukitzeln eignen sich besonders Wettbewerbsformen.

Deshalb versuchen wir bei unseren **Trainingsübungen** zum **Torschuss** stets eine kompetitive Komponente einzubauen, um somit Spaß und Ernsthaftigkeit beim Abschluss zu verbinden.

Achtet auch darauf den Torwart durchzutauschen, um weitere **koordinative** Akzente zu setzen.







## TRAININGSINHALTE

Torschuss, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit

## BESCHREIBUNG

Feld wie in der Abbildung aufbauen (Zone (10x5 Meter) ca. 10-15 Meter Torentfernung)

Der erste Spieler dribbelt in die Schusszone und versucht ein Tor zu erzielen.

Direkt nach dem Abschluss schaltet der Spieler um und geht ins Tor, währenddessen startet der nächste Spieler und dribbelt in die Schusszone und schießt ab.

Der Torhüter nimmt den geschossenen Ball und stellt sich neben dem Tor bei der anderen Gruppe an

## DAUER

Gesamtdauer: 15 Minuten.

## COACHING

Präzision vor Härte

Standbein neben dem Ball, Fuß fest machen und Körperspannung

Abschlussvariante der Torhüterposition anpassen

## VARIATIONEN

Verschiedene Abschlussvarianten vorgeben (Innenseite, Außenseite, links, rechts, ins Eck jonglieren und Volley schießen)

Als Wettbewerb durchführen (Wer schießt die meisten Tore nach 10 Runden?)

Zonengröße & Position variieren um verschieden Schusstechniken zu provozieren (z.B. seitlich für Effetschuss)

