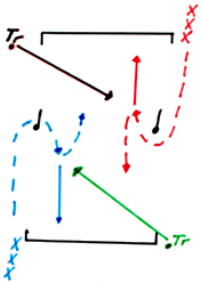
Übung des Monats 02/2018

Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
Torschussparcours - Grundaufstellung  	2 E-Jugendtore im Abstand von ca. 30 m gegenüber aufstellen. Von Pfosten zu Pfosten ein Band (Höhe ca. 1m) spannen. In der Mitte des Feldes jeweils auf Pfostenhöhe zwei Stangen aufstellen. Jeweils 1 Trainer/Betreuer (schwarz und grün) befindet sich mit Bällen neben dem E-Jugendtor. Die Spieler stehen neben dem Pfosten (blau und rot). Auf Kommando des Trainers laufen die Spieler gleichzeitig um die aufgestellten Stangen und schießen den vom Trainer zu gespielten Ball aufs Tor. Ein Treffer ist erzielt, wenn er unter dem Band hindurch ins Tor geht. Nach dem Torschuss drehen sich die Spieler und laufen zum gegenüberliegenden Tor, um den dort vom anderen Trainer zu gespielten Ball zu verwandeln. Danach stellen sie sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder auf. Hinweis: Anstelle des Bandes können die Tore natürlich auch mit Torhütern und/oder Spielern besetzt werden. Bei den älteren Jahrgängen können anstelle der E-Jugendtore „große Tore“ genutzt werden. Der Abstand der Tore kann je Altersklasse angemessen variiert werden.	**Wichtig:** Um einen reibungslosen Übungsablauf zu gewährleisten ist das gleichzeitige Starten der Spieler/innen erforderlich. Bei der Durchführung des Torabschlusses ist auf einen technisch „sauberen“ Torschuss (Ablauf, Fußstellung…) zu achten. Es können alle Torschussarten bzw. die An- und Mitnahme des Balles effektiv trainiert werden. Selbstverständlich gilt dies auch für das Kopfballspiel. Bei diesem Torschussparcours sind alle Spiele (auch Tw) eingebunden. Es entstehen keine langen Wartezeiten. Durch die schnellen Wechsel wird die Orientierung besonders trainiert.