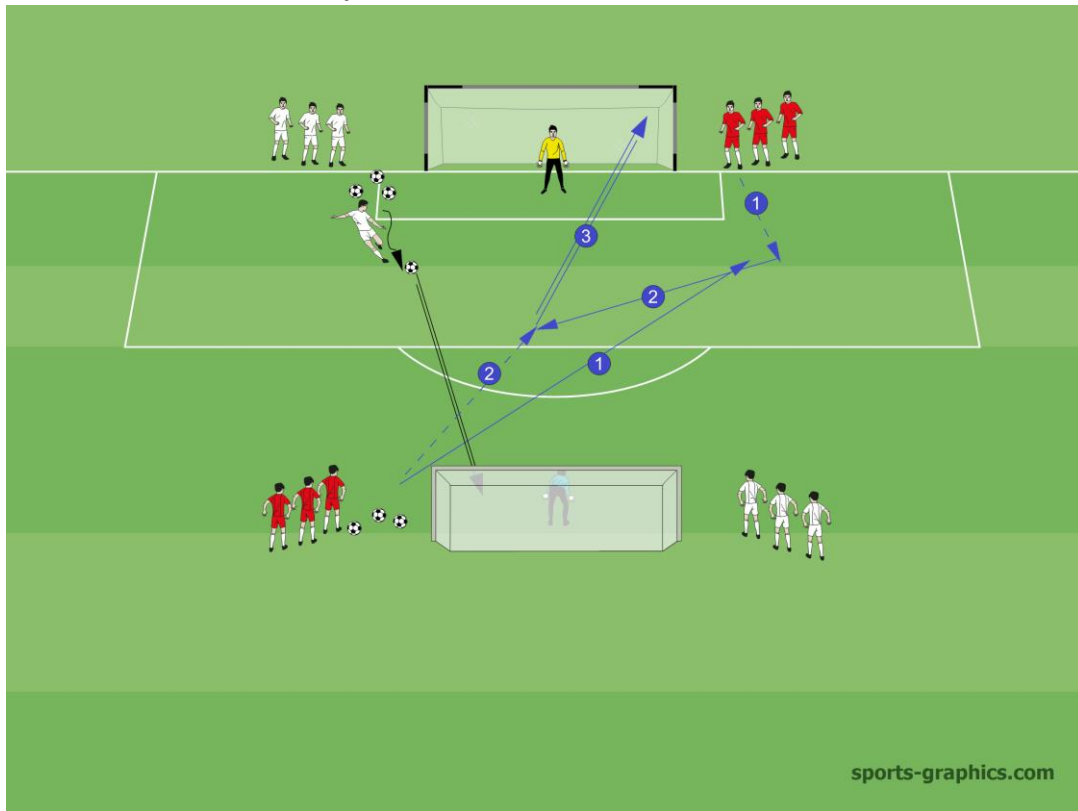


2. Torschussform / Torschusspiel



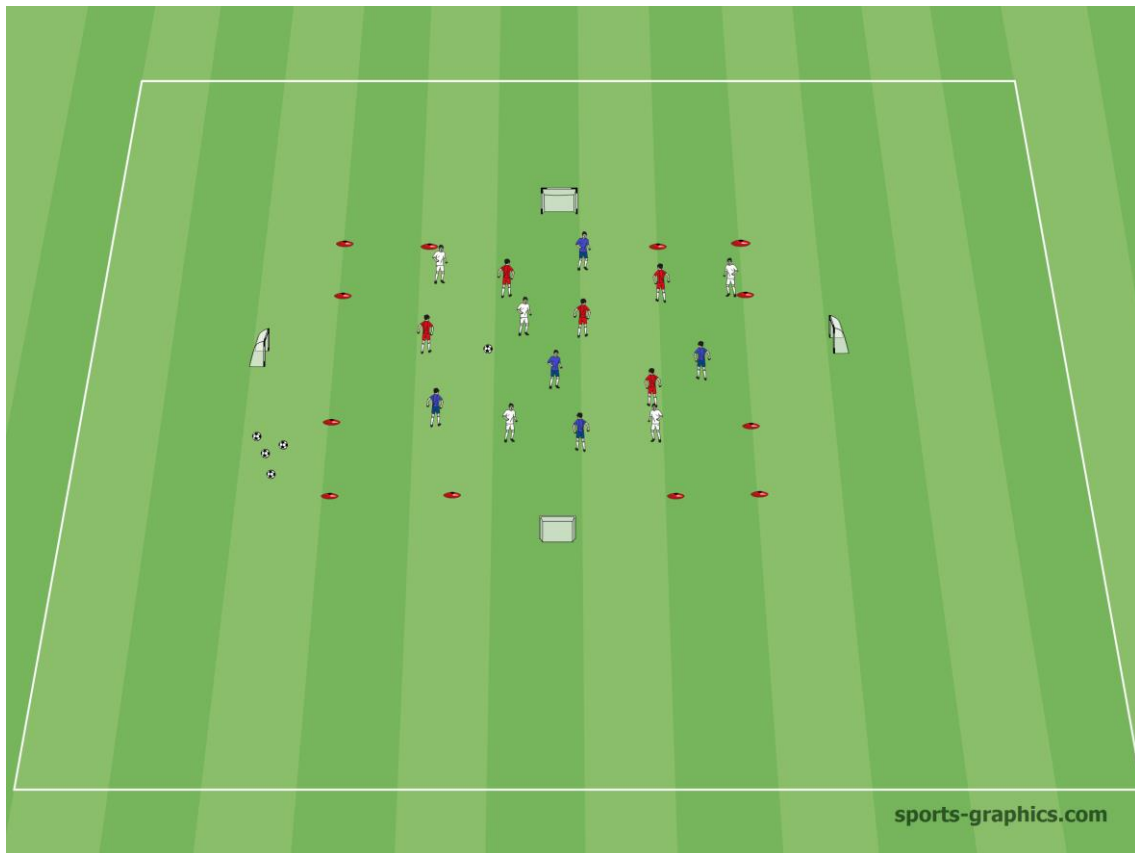
Organisation und Ablauf:

- 2 Großtore je nach Leistungsstand und Belastung MIT ca. 25m Abstand
- Spieler dribbelt neben dem Tor an und schießt auf das Tor
- nach dem Torschuss holt er seinen Ball und stellt sich wieder auf seiner Seite an
- Variante: Spieler spielt einen Druckpass in die Tiefe neben das Tor, Anspieler löst sich seitlich und spielt einen Doppelpass zum Torabschluss oder schießt selber auf das Tor (blau)
- Als Wettkampfform können nun beide Möglichkeiten gewählt werden, wer die meisten Tore erzielt gewinnt innerhalb einer vorgegebenen Zeit

Coaching:

- präzise Torschüsse
- Temposteuerung
- Druckpässe in die Tiefe auf den Anspieler
- Lösen vom Hütchen
- Timing beim Doppelpass

3. Spielform Dreifarbenspiel



Organisation und Ablauf:

- Spielfeld je nach Leistungsstand und Belastung ca 30x30m
- jeweils ein Minitor an allen Seiten ca. 3m außerhalb platziert
- Spielform 5:5:5 wobei 2 Mannschaften in Ballbesitz gegen eine Unterzahlmannschaft 10:5 spielen
- verliert eine Mannschaft den Ball, wird sie zur Unterzahlmannschaft,
- es werden die Sekunden gezählt wie lange jede Mannschaft in Unterzahl ist
- Variante: bei Balleroberung der Unterzahlmannschaft kann sofort auf die Minitore gekontert kann

Coaching:

- Zweikampfhärte
- Überzahl - Unterzahlspiel
- Umschaltmomente
- Freilaufverhalten
- Defensivstruktur

