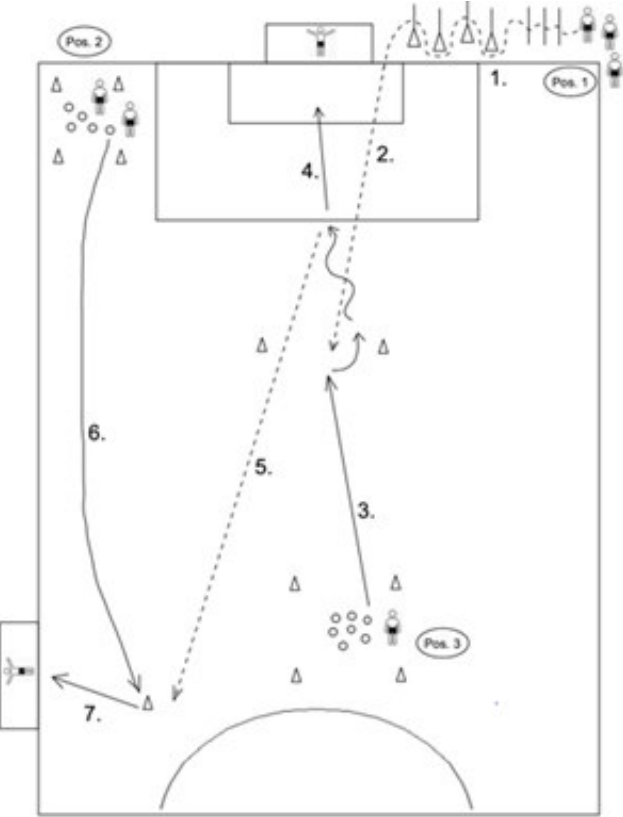


Übung des Monats 11/2023

<u>Organisation</u>	<u>Ablauf</u>	<u>Variationen/Bemerkungen</u>
<p><u>Torschuss-Koordinations-Training</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Großteil der Spieler*innen an Position 1 - 2 Spieler*innen als Flankengeber an Position 2 - Trainer*in oder 1 Spieler*in an als Passgeber*in an Position 3 - 2 Torhüter*innen <p>Der Startspieler auf <u>Position 1</u> eröffnet die Übung mit dem Durchlaufen des Koordinationsparcours. Anschließend bewegt er sich sprintend in Richtung des Zuspielers auf <u>Position 3</u>. Dort nimmt er den Ball an und schießt direkt auf Tor 1. Danach sprintet er unverzüglich zum Hütchen vor Tor 2, in Erwartung einer Flanke und abschließenden Torschuss.</p> <p>Nach dem Abschluss läuft er in gemächlichem Tempo zur <u>Position 2</u> und tauscht den Platz mit dem Spieler, der die Flanke gibt.</p>	<p>Nachdem der erste Spieler die Koordinationsübungen erfolgreich absolviert hat und auf den Passgeber zuläuft, beginnt der zweite Spieler unverzüglich mit den Übungen. Er folgt dem Passempfänger und stellt sich für ein 1 vs.1 - Duell bereit. Nach der 1-gegen-1-Situation nähert sich der Abwehrspieler dem Zuspieler und erhält den Ball. In der Zwischenzeit hat der nächste Spieler die Koordinationsübungen abgeschlossen und tritt in das 1-gegen-1 ein.</p> <p><u>Weitere Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Torhüter tauschen ihre Positionen. - Es werden flache, halbhohle und hohe Pässe von Position 3 gespielt. - Ebenso erfolgen flache, halbhohle und hohe Flanken