

Torschuss nach Sprints

In einer Entfernung von 5 Metern stellt man von der 16-m-Linie ausgehend drei Hütchen auf, jeweils wiederum im Abstand von 5 Metern. Mittig vor dem Tor legt man auf der Strafraumgrenze einen Ball ab.

Der Spieler startet auf der Strafraumgrenze und sprintet zum ersten Hütchen, kehrt zum Ausgangspunkt zurück, läuft danach zum zweiten Hütchen usw. Nach dem dritten Hütchen läuft der Spieler in höchstem Tempo zum abgelegten Ball auf der Strafraumgrenze und gibt einen Torschuss ab.

