

Torschusskreislauf im Sprint

Zwei große Tore werden in einem Abstand von mindestens 30 Metern zueinander aufgestellt. In jedem Tor liegen genügend Ersatzbälle bereit.

Der Spieler, der die Übung ausführen wird, steht rechts von einem der beiden Tore. Er startet in Richtung anderes Tor und erhält vom Torwart des Tores, von wo aus er gestartet ist, den Ball in den Lauf gerollt oder geworfen. Nach einmaliger Ballkontrolle soll der Spieler einen Torschuss auf das andere Tor abgeben. Danach umläuft er das andere Tor und erhält nun von diesem Torwart wieder einen Ball in den Lauf zugespielt usw.

Es ergibt sich ein „Torschusskreislauf“. Diesen Kreislauf sollte der Spieler (konditions- und altersabhängig) mindestens viermal (optimal für C-Jugendliche) durchlaufen, d. h. er gibt insgesamt acht Torschüsse ab. Die gesamte Übung soll der Spieler in vollstem Lauftempo absolvieren. Danach wird für eine ausreichende Erholungsphase des Spielers gesorgt.