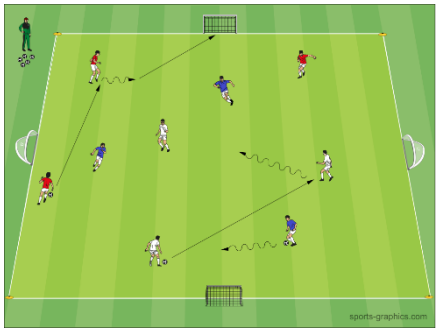
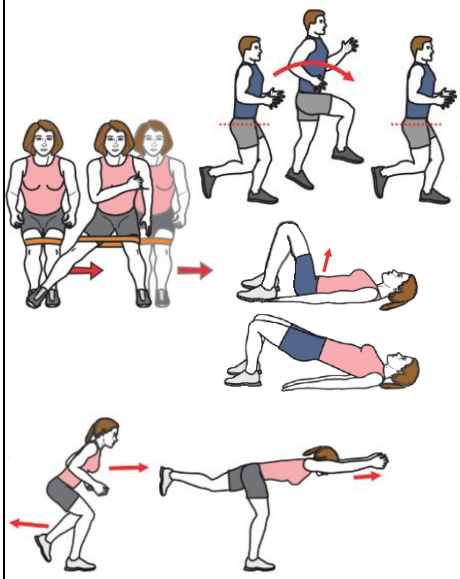
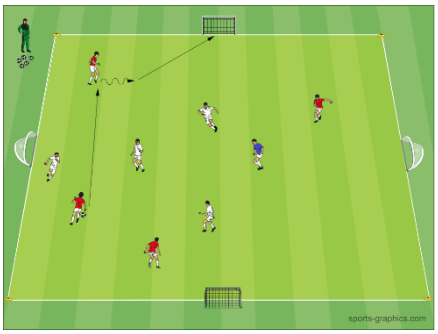
Torchancen variantenreich vorbereiten und erfolgreich abschliessen

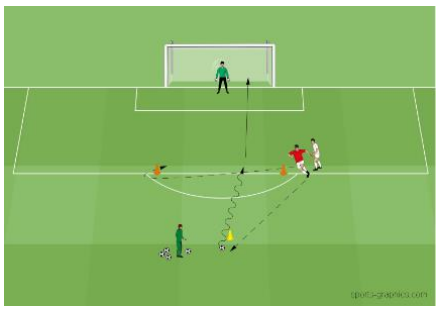
☒ Wir haben den Ball	❑ Wir haben den Ball nicht	❑ Wir erobern/verlieren den Ball
Erscheinungsform (Spielsituation)	Torchancen variantenreich vorbereiten und erfolgreich abschliessen	
Fokus (TE/TA/PE)	TE: 1. Ballkontakt und Torschuss	

Phase 1 – Aufwärmen	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Passspiel mit Abschluss auf Minitore** Jedes der drei Teams hat einen Ball, den sie sich in freier Abfolge zuspielen. Nach mindestens 4 Pässen dürfen sie den Abschluss auf eines der Minitore suchen. Im Anschluss geht es mit einem neuen Ball weiter. Varianten: - Mindestanzahl Pässe verändern - Anzahl Ballkontakte beschränken - Beim Abschuss unterschiedliche Torschusstechniken verlangen - Auflage, dass Tore aus der entfernten Platzhälfte erzielt werden müssen	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' *Zwischen den Wiederholungen werden jeweils zwei Präventions-Übungen zur Körperstabilität durchgeführt.* Coaching - Mit dem 1. Ballkontakt die Folgeaktion (Torschuss) vorbereiten - Scharf und präzise abschliessen



Körperstabilität (Prävention)		
Fussgelenk	**Einbeinsprünge vorwärts**	Von vorne: bei der Landung knickt das Knie weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: der Oberkörper ist ganz leicht nach vorne gerichtet und der Blick geht nach vorne
Knie	**Miniband Side Steps**	Von vorne: Miniband immer unter Spannung halten
Hüfte	**Brücke**	Von vorne: Knie hüftbreit platzieren Von der Seite: Oberschenkel ist in einer Linie mit dem Körper
Hamstrings	**Dynamische Standwaage**	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie im Standbein ist leicht gebeugt / das andere Bein sowie der Oberkörper so waagerecht und gestreckt wie möglich halten
Dauer pro Wiederholung jeder Übung: 25''		

Phase 2 – Aufwärmen (TE/TA/PE)	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**4 gegen 4 plus Joker auf 4 Minitore** Die ballbesitzende Mannschaft muss mindestens 3 Pässe spielen und darf anschliessend auf alle vier Minitore abschliessen. Varianten: - Mindestanzahl Pässe verändern - Gewisse Tore mehrfach zählen und so belohnen (z.B. Abschluss direkt, mit 2 Kontakten oder aus gewisser Distanz)	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' Coaching - Mit dem 1. Ballkontakt die Folgeaktion (Torschuss) vorbereiten - Scharf und präzise abschliessen

Phase 3 – Explosivität	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Sprint und Dribbling** Die rote Angreiferin startet, sprintet um die gelbe Pylone und nimmt den Ball mit. Der weisse Verteidiger läuft um die orange Pylone. Die rote Spielerin versucht mit Ball in den Strafraum zu dribbeln und ein Tor zu erzielen, während der weisse Spieler dies zu verhindern versucht. Varianten: - Variieren der Lauf- und Schusswinkel	Distanz: 15-30m Wiederholungen: 3 Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 3 Pause (Serie): 1'30'' bis 2'