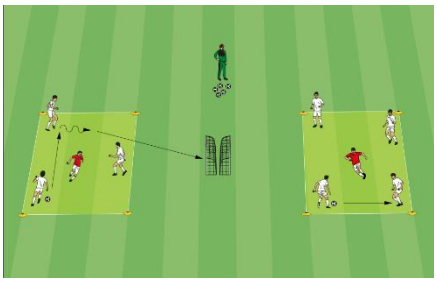
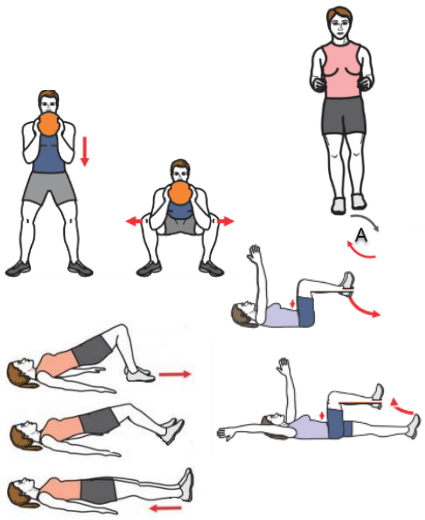
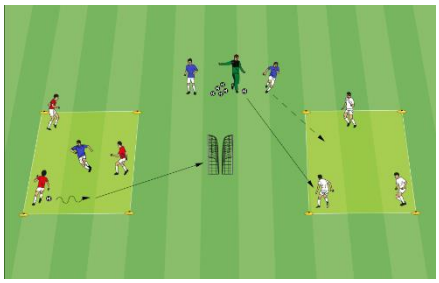
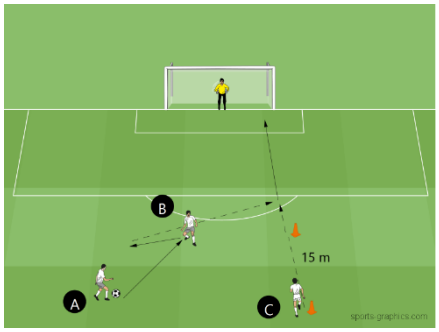
Torchancen variantenreich vorbereiten und erfolgreich abschliessen

☒ 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**
	**3 oder 4 gegen 1 mit Torschuss** Eine Spielerin befindet sich als Jägerin (Defensivspielerin) in der Mitte. Die restlichen Spieler spielen sich den Ball zu. Bei einem Fehler (Fehlpass, Ballverlust) geht der Spieler in die Mitte, der diesen begangen hat. Die Spielerinnen aussen dürfen zudem nach 8 Pässen den Abschluss auf das Minitor suchen, das Gleiche gilt für den Jäger bei einer Balleroberung. Varianten: - Feldgrösse verändern - Ballkontakte beschränken	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	**Alphabet balancieren**	Von vorne: das Knie knickt weder nach innen noch nach aussen Von der Seite: das Knie beugt sich nicht über die Fussspitze hinaus
Knie	**Kniebeuge mit Spannung**	Von der Seite: Fersen auf dem Boden, Oberkörper gerade (Schulter nach hinten ziehen) und Blick nach vorne richten
Hüfte	**Dead Bug**	Von der Seite: Kinn zur Brust ziehen, damit der Rücken flach und immer in Kontakt mit dem Boden bleibt
Hamstrings	**Brücke mit Fersengang**	Von der Seite: Becken hochhalten, damit Schulter, Hüfte und Knie eine Linie bilden
Dauer pro Wiederholung jeder Übung: 25''		

Phase 2 – Aufwärmen (TE/TA/PE)	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**3 gegen 1 Torschusswettkampf** Das offensive Team versucht im 3vs1 gegen einen Jäger nach mindestens 4 Pässen ein Tor zu erzielen. Bei einem Tor oder einem Fehler folgt der nächste Ball im anderen Feld mit einer neuen Jägerin. Macht ein Team 3 Fehler, werden sie zu Jägern und das andere Team nimmt seinen Platz ein. Welches Team erzielt die meisten Tore? Varianten: - Teamwechsel bereits bei 2 Fehlern - Anzahl Ballkontakte oder Pässe beschränken	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**
	**Ball in den Lauf und Torschuss** Spielerin A spielt einen Doppelpass mit Spieler B. Der Rückpass von Spieler B an Spielerin A ist das Startsignal für Spieler C, der in die Tiefe sprintet, den Pass von Spielerin A in den Lauf erhält und versucht ein Tor zu erzielen. Varianten: - Den Schusswinkel variieren	Distanz (für C): 15-30m Wiederholungen: 3 Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 3 Pause (Serie): 1'30'' bis 2'