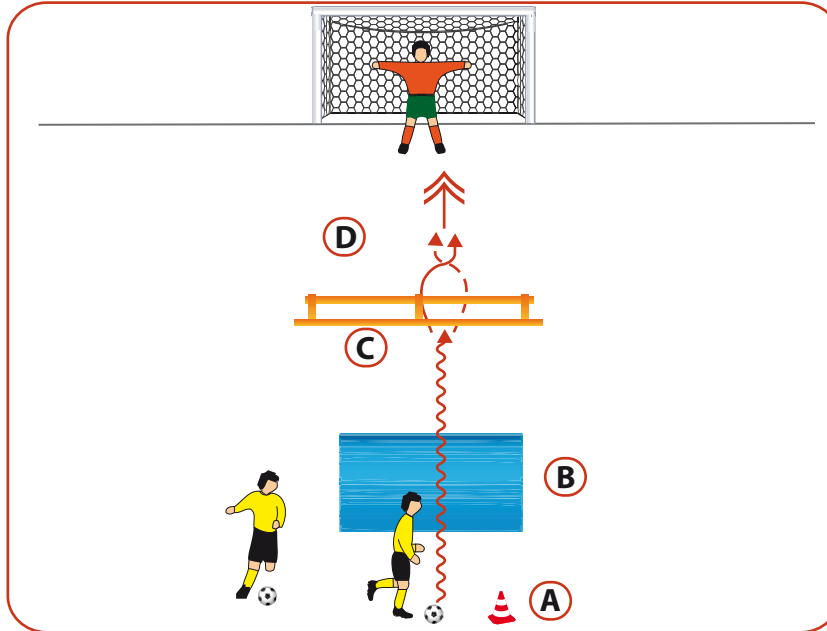




## Sprungtorschuss

Soccerdrills.de



- A** Hohes Tempo beim Dribbling in Torrichtung, der Ball wird eng am Fuß geführt.
- B** Dribbling über die Bodenmatte, ohne die Kontrolle zu verlieren.
- C** Der Ball wird mit viel Gefühl über die Gymnastikbank gelupft.
- D** Der Torschuss erfolgt nach dem Sprung über die Bank. Empfehlenswert ist auch erst die Ballkontrolle und dann der Schuss. Der Abstand der Bank zum Tor sollte vergrößert werden.

### Variationen:

- Verschiedene Schusstechniken.
- Der Ball wird bereits vor der Bank aufs Tor geschossen.
- Den Ball über die Matte jonglieren.

### Tipp:

- Immer Beidbeinigkeits trainieren.

|                      |  |  |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|--|--|
| Training am:         |  |  |  |  |  |
| Altersklasse:        |  |  |  |  |  |
| Trainingsteilnehmer: |  |  |  |  |  |
| Abwesenheit:         |  |  |  |  |  |
| Übungsnote:          |  |  |  |  |  |
| Notizen:             |  |  |  |  |  |

→ Pass    - - - - -> Laufweg    ~~~> Dribbling    —> Torschuss    ~~~~~\* Wendetechnik