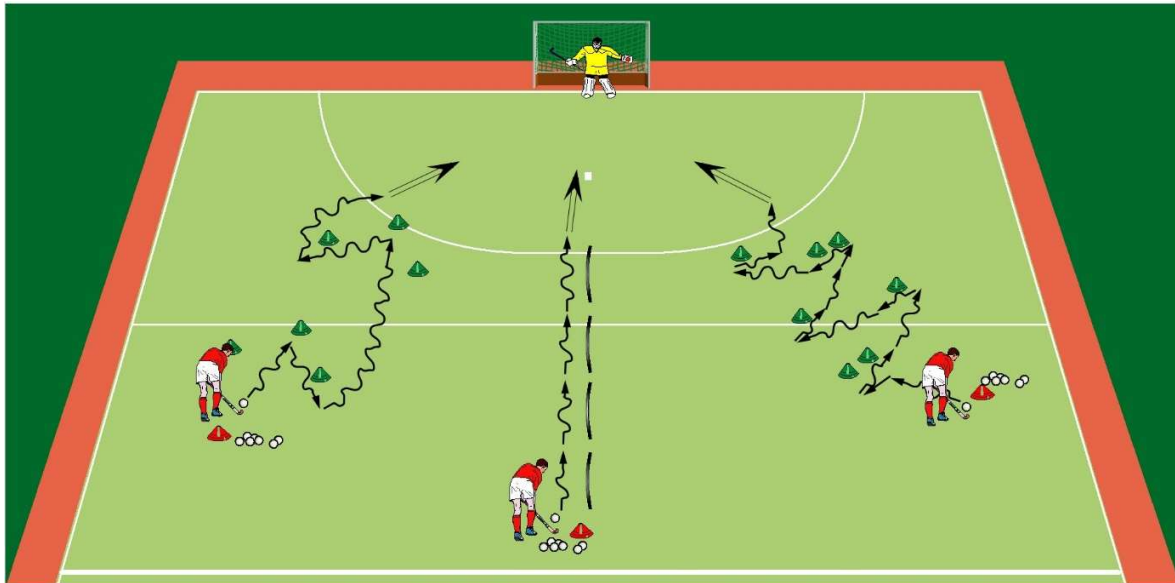


### Jo 3 Zieher-Training mit Torschuss



#### Organisation

Es gibt drei Positionen: jeweils eine halbrechts und halblinks zwischen Viertel- und Mittellinie und eine Position mittig zwischen Viertel- und Mittellinie. Halbrechts wird ein Hütchenparcours aufgebaut und abwechselnd Doppel- und Einzelhütchen. In der Mitte werden 4 Stangen (senkrecht zur Grundlinie) gelegt. Halblinks werden 3-4 Hütchen-Dreiecke aufgestellt. Ein Torwart ist im Tor.

#### Beschreibung

Die Positionen werden abwechselnd besetzt, sodass immer einer aufs Tor schießt. Bei der Position rechts werden Zieher geübt. Bei den Doppelhütchen wird ein Zieher mit Täuschung gemacht und bei den Einzelhütchen ein normaler Zieher. Am Ende geht er in den Schusskreis und schießt aufs Tor. Bei der Übung in der Mitte wird das "weiche Handgelenk" trainiert. Die Spieler haben die Blickrichtung zur Seite und führen den Ball in der verschleppten Ballführung. Sie täuschen den Pass zur Seite an. Bei jeder Stange ziehen sie den Ball aus der offenen Ballführung nach links. Am Ende schießen sie auch aufs Tor. Bei der Position links führt der Spieler den Ball ins Dreieck rein, zieht ihn dann entweder zum hinteren rechten oder linken Hütchen und geht dann mit Tempo um das Hütchen herum. Das macht er auch bei den nächsten Hütchen-Dreiecken und geht zum Schluss in den Schusskreis und schießt aufs Tor. Jeder bleibt für 5-7 Durchgänge an seiner Position und danach wird gewechselt.