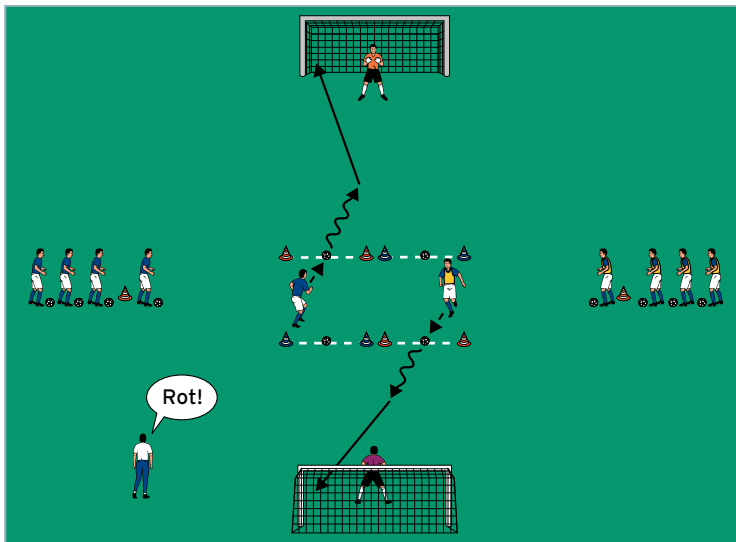


HAUPTTEIL 1: Ruhender Ball

von Paul Schomann (18.10.2016)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern 30 Meter gegenüber aufstellen
- Mittig zwischen den Toren vier 2 Meter breite Hütchentore mit 2 Farben gegenüber markieren und in jedes Hütchentor 1 Ball legen
- Jeweils mittig neben zwei Hütchentoren ein Starthütchen aufstellen und die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen
- Die ersten Spieler ohne Ball zwischen jeweils zwei Hütchentoren gegenüber postieren.

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Hütchentores aufruft.
- Die Spieler laufen zum Ball im aufgerufenen Hütchentor, nehmen ins Dribbling zum Tor mit und schießen.
- Die nächsten Spieler ersetzen den verspielten Ball und stellen sich wieder mittig zwischen den Hütchentoren auf.

Variationen

- Die Spieler laufen zum Ball im nicht aufgerufenen Hütchentor.
- Die Hütchentore mit jeweils einer weiteren anderen Farbe bezeichnen und nur diese beiden Farben verwenden.
- Alle vier Farben verwenden.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Bälle aus dem Hütchentor mit der Fußinnen- oder -außenseite mitnehmen. Direktschüsse sind nicht erlaubt.
- Die Ballkontakte bis zum Torschuss begrenzen. Spätestens mit dem dritten oder sogar zweiten Ballkontakt schießen lassen.
- Die Torhüter entweder nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.