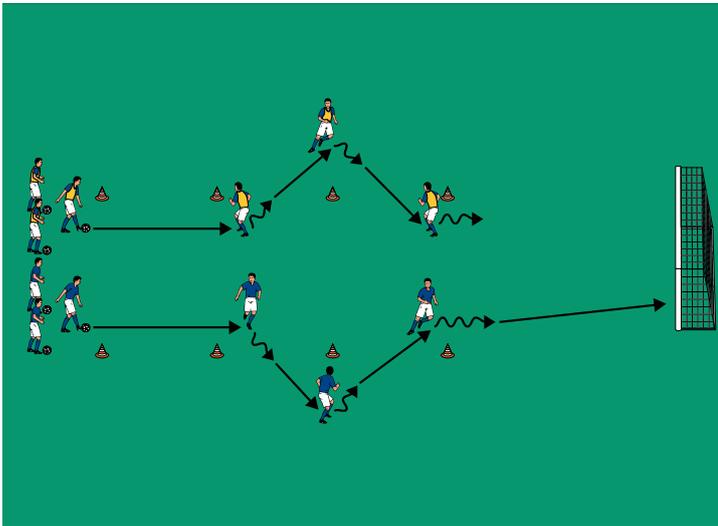


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-TORSCHUSS

von Klaus Pabst (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ 25 Meter vor einem Tor 2 Starthütchen nebeneinander markieren
- ▶ In einem Abstand von jeweils 5 Metern vor jedem Starthütchen 3 weitere Hütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler ohne Ball an den Hütchen und mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler an den Starthütchen starten gleichzeitig und passen jeweils zum Spieler am nächsten Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger spielen weiter bis der Spieler am letzten Hütchen auf das Tor abschließen kann.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Die Spieler laufen jeweils ihren Abspielen nach.
- ▶ Der letzte Spieler holt seinen Ball und stellt sich am Starthütchen wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen und schießen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite zuspelen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann zuspelen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls mit einer Stange oder einem Hütchen das Tor unterteilen und jedem Team eine Torhälfte als Trefffläche zuweisen.
- ▶ Die Spieler immer schneller nacheinander starten lassen.
- ▶ Als Trainer die gewonnenen Punkte laut mitzählen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?