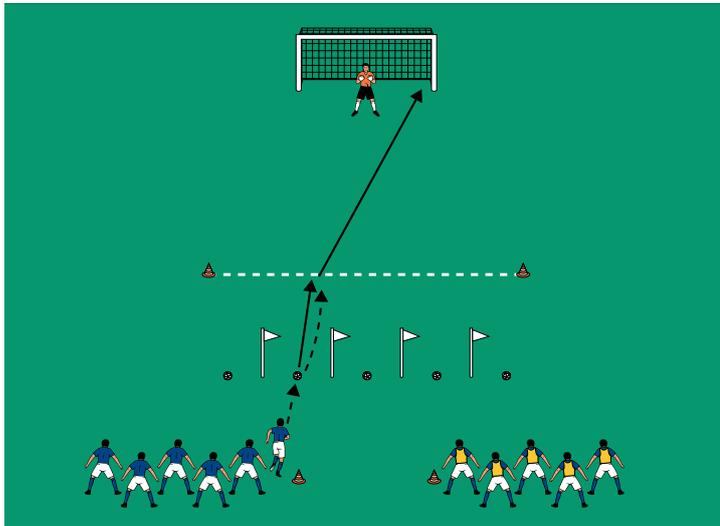


E-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

'ERSTER KONTAKT' – RUHENDER BALL

ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter 4 Stangen in einem Abstand von 2 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ Neben sowie zwischen den Stangen je 1 Ball auslegen
- ▶ Zwischen den Stangen und dem Tor eine Schusslinie markieren
- ▶ 5 Meter vor den Stangen 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von einem Starthütchen läuft zu einem Ball, passt sich per Eigenvorlage zu und schießt mit dem zweiten Kontakt auf das Tor ab.
- ▶ Anschließend startet sofort der erste Spieler vom jeweils anderen Starthütchen.
- ▶ Nach jedem Torschuss holen die Spieler ihren Ball und legen diesen zwischen die Stangen zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links vorlegen bzw. schießen.
- ▶ Den Ball mit wenigen Kontakten zunächst um eine Stange herum mitnehmen und dann aus der Bewegung zum Torschuss vorlegen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand auf das Tor abschließen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler oder welche Gruppe erzielt zuerst 5 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gültige Treffer können nur von hinter der Schusslinie erzielt werden.
- ▶ Die Distanz der Schusslinie zum Tor so wählen, dass jeder Spieler die Chance auf einen Torerfolg hat.
- ▶ Nach jedem Torschuss sofort zur Seite wegtreten, um die Schussbahn für den jeweils nächsten Spieler freizumachen.
- ▶ Die Belastung für den Torhüter ist sehr hoch. Deshalb den Torhüter häufig wechseln oder 2 Torhüter bestimmen, die sich nach jeweils 2 Schüssen abwechseln.