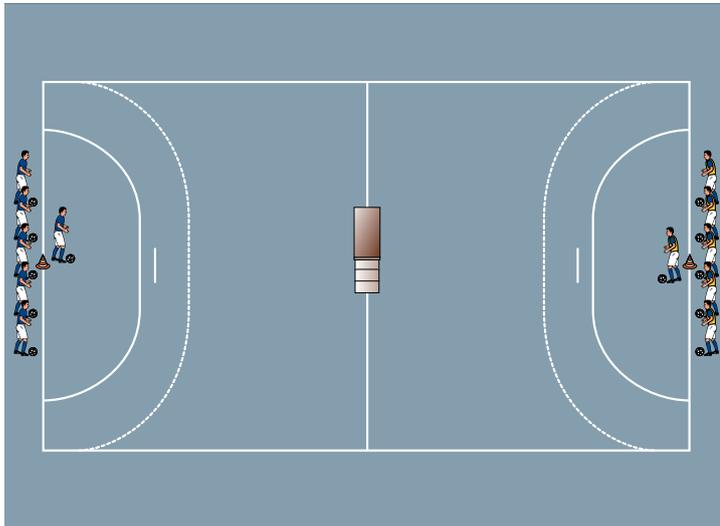


THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 1:

WANDSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 1 Turnkasten in der Hallenmitte aufstellen
- ▶ Auf jeder Seite neben dem Turnkasten 1 Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Starthütchen dribbeln gleichzeitig los, spielen einen 'Doppelpass' mit dem Turnkasten und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann gegen den Kasten gepasst hat.

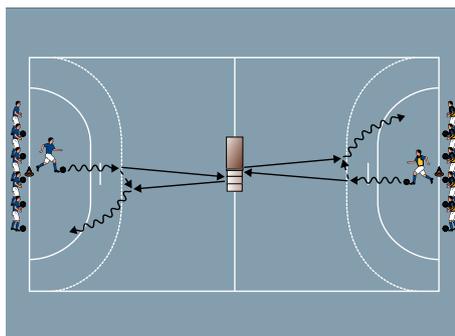
ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler nach dem 'Doppelpass' mit dem Turnkasten zum Starthütchen auf der anderen Seite.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einer Weile den Passfuß vorgeben: Nur mit rechts/links spielen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an beiden Starthütchen sollen nach gegenseitigem Blickkontakt gleichzeitig starten. Gegebenenfalls zu Beginn jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.

Übung 1



Übung 2

