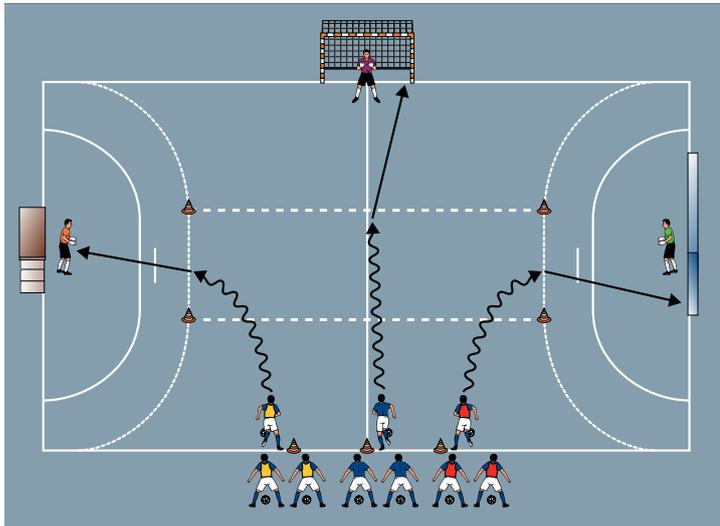


THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS MIT VARIANTEN

ORGANISATION

- ▶ An 3 Hallenwänden 1 Handballtor, 1 Turnkasten und 1 Weichbodenmatte als Tore mit Torhütern aufstellen
- ▶ 3 Starthütchen nebeneinander markieren
- ▶ In der Mitte zwischen den Starthütchen und den Toren ein Torschuss-Feld errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen
- ▶ Den Gruppen je 1 Tor zuweisen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Starthütchen spielen sich per Eigenpass ins Torschuss-Feld vor und schießen auf ihr zugewiesenes Tor ab.
- ▶ Anschließend stellen sich die Spieler bei einem anderen Starthütchen wieder an.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball mit der Hand ins Torschuss-Feld vorrollen bzw. halbhoch/hoch vorwerfen.
- ▶ Den Ball per Volleyschuss aus der Hand ins Torschuss-Feld vorspielen und nach dem ersten Bodenkontakt sofort volley schießen.
- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Einen Torschuss-Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt zuerst 10 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gültige Treffer dürfen nur von innerhalb des Torschuss-Feldes erzielt werden.
- ▶ Nach dem Torschuss das Feld sofort verlassen, um nicht von nachfolgenden Spielern getroffen zu werden.
- ▶ Die unterschiedlichen Tore erfordern verschiedene Abschlusstechniken. Die Spieler müssen individuell entscheiden, ob sie fester mit dem Vollspann oder platzierter mit der Innenseite schießen wollen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.