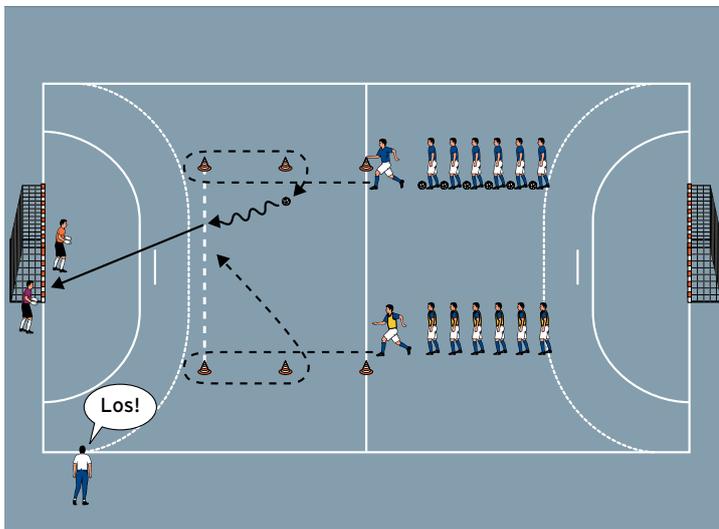


## THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



### AUFWÄRMEN 2:

### TORSCHUSS-FANGEN

#### ORGANISATION

- ▶ Auf beiden Seiten vor einem Tor im Abstand von 5, 10 und 15 Metern je ein Starthütchen aufstellen
- ▶ An der einen Hütchenreihe stehen die Fänger ohne Ball
- ▶ An der anderen Hütchenreihe die Dribbler mit Ball

#### ABLAUF

- ▶ Der Dribbler legt sein Ball an das mittlere Hütchen.
- ▶ Der Fänger und der Dribbler starten gleichzeitig in ihrem Parcours um das tornahe Hütchen und dann zurück zum mittleren Hütchen.
- ▶ Der Dribbler nimmt seinen Ball auf und versucht im Zweikampf einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Der Fänger versucht ihn vor dem Torschuss abzuschlagen.

#### VARIATIONEN

- ▶ Der Dribbler umdribbelt die Hütchen.
- ▶ Der Dribbler trägt den Ball in der Hand und schießt aus der Hand per Volleyschuss.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das tornahe Hütchen von innen nach außen umlaufen.
- ▶ Der Fänger soll den Dribbler nur von hinten abschlagen. Zweikämpfe um den Ball direkt abrechen.