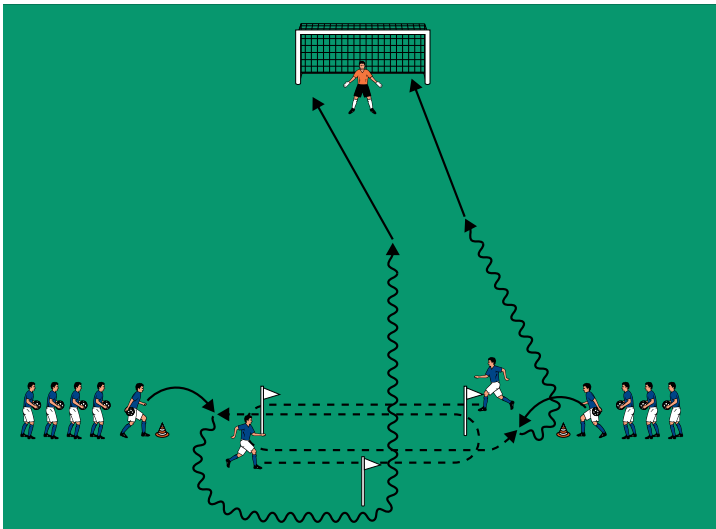


## THEMA: KONTROLLE VON HOHEN ZUSPIELEN



### HAUPTTEIL 1:

## ZENTRALE STANGE - TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter zwei Starthütchen 20 Meter gegenüber aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen eine Stange und 5 Meter zentral dahinter eine weitere Stange errichten
- ▶ Jeweils einen Spieler an den Stangen vor den Starthütchen postieren und die anderen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Stangen umlaufen die Stangen gleichzeitig nach links und fordern einen Zuwurf vom ersten Spieler am Starthütchen.
- ▶ Ein Spieler nimmt den zugeworfenen Ball direkt zum Torschuss an und mit.
- ▶ Der andere Spieler nimmt zunächst um die zentrale Stange an und mit und schießt dann zeitverzögert.
- ▶ Die Zuwerfer laufen ihrem Ball zu den Stangen nach.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler umlaufen die Stangen nicht.
- ▶ Die Spieler umlaufen die Stangen zum Starthütchen gegenüber.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand zuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig.
- ▶ Nach dem Torschuss stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen an.