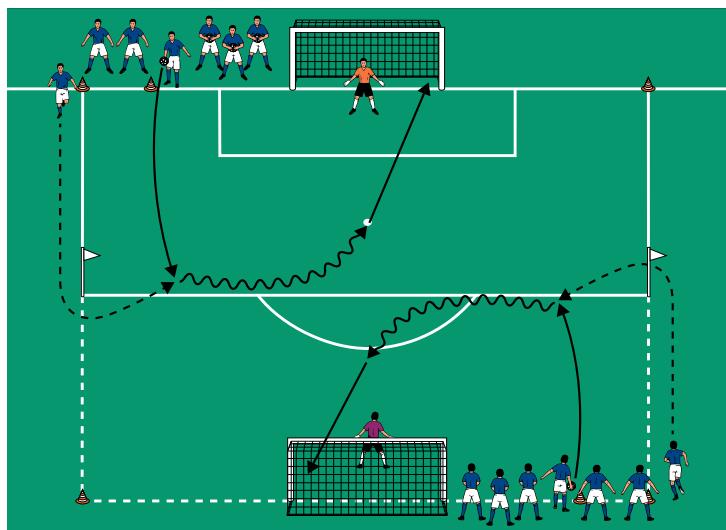


THEMA: HOHE ZUSPIELE SCHNELL KONTROLIEREN



HAUPTTEIL 1: ZUWURF UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- Den doppelten Strafraum als Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf einer Seite neben jedem Tor 2 Starthütchen und 20 Meter vor dem jeweils äußeren Starthütchen eine Stange aufstellen
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen, wobei die Spieler am inneren Starthütchen Bälle haben

ABLAUF

- Die Spieler von den äußeren Starthütchen umlaufen die Stange und fordern einen Zuwurf vom Spieler am inneren Starthütchen.
- Den zugeworfenen Ball nehmen die Spieler zum Torschuss auf das Tor neben dem Starthütchen an und mit.

VARIATIONEN

- Zum Torschuss auf das Tor gegenüber an- und mitnehmen.
- Der Zuwerfer wird zum Verteidiger, versucht den Ball zu erobern und selbst einen Treffer zu erzielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Zuwerfer laufen nach dem Zuwurf direkt zum äußeren Starthütchen und die Spieler stellen sich nach dem Torschuss am inneren Starthütchen an.
- Immer erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuwerfen, sobald dieser die Stange umlaufen hat.
- Eine Ballmitnahme fordern und direkte Volleyschüsse nicht zulassen.