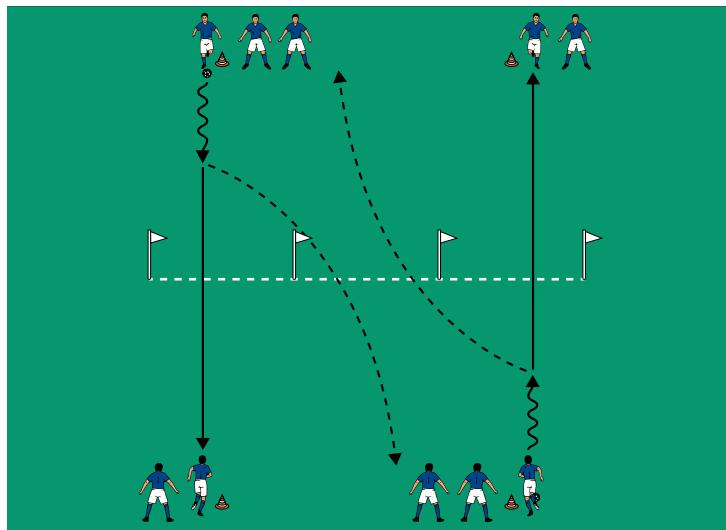


THEMA: TORE ERZIELEN – DARAUF KOMMT ES LETZTLICH AN



AUFWÄRMEN 1

TORSCHUSS-ZUSPIELE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Stangen nebeneinander 3 Stangentore errichten.
- ▶ 10 Meter vor bzw. hinter den äußeren Stangentoren je 1 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Pro Stangentor 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln an und passen durch das Stangentor zum Spieler gegenüber.
- ▶ Nach dem Zuspiel laufen die Spieler durch das mittlere Stangentor zum Starthütchen diagonal gegenüber.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links spielen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite zuspielen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Spann zuspielen.
- ▶ Nach jedem Zuspiel zu einem anderen Startbüchchen laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nicht aus dem Stand, sondern stets aus der Bewegung passen.
- ▶ Die Stangentore vergrößern (Erleichterung) oder verkleinern (Erschwernis).