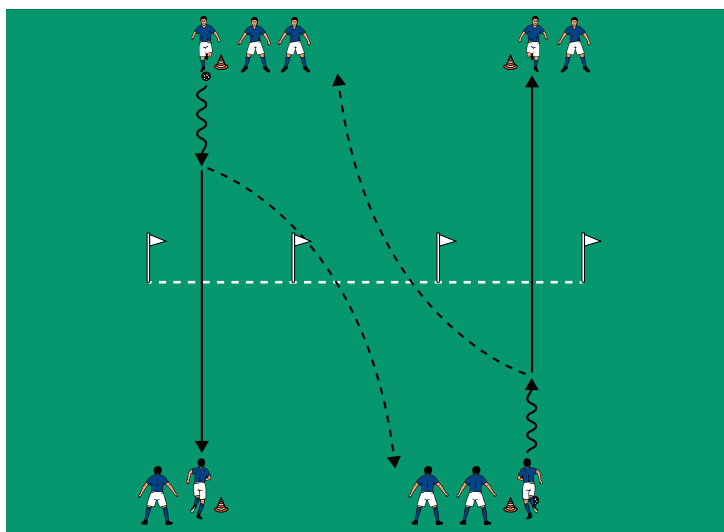


## THEMA: TORE ERZIELEN – DARAUF KOMMT ES LETZTLICH AN



### 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 Starthütchen laufen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

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