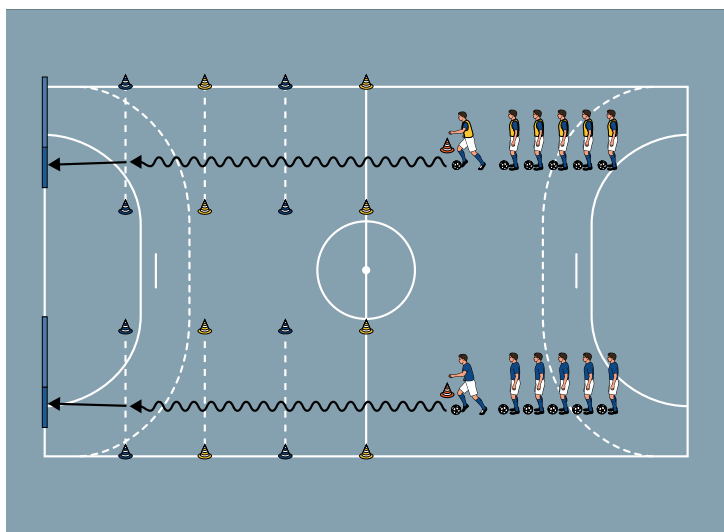


THEMA: DIE GENAUIGKEIT BEIM TORSCHUSS VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

AUFSTIEGS-PASS

ORGANISATION

- ▶ An einer Hallenwand seitlich zwei Bodenturnmatten aufstellen.
- ▶ 5, 10, 15 und 20 Meter vor jeder Bodenturnmatte eine Passlinie und davor ein Starthütchen markieren.
- ▶ Die Spieler in 2 Gruppen einteilen und jede Gruppe mit Bällen an einem Starthütchen postieren.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zur vordersten Linie und passen zur Bodenturnmatte.
- ▶ Bei einem Treffer passen die Spieler beim nächsten Durchgang von der entfernteren Linie, bei einem Fehlpass nochmals von der gleichen.
- ▶ Welcher Spieler trifft zuerst von der hintersten Linie?

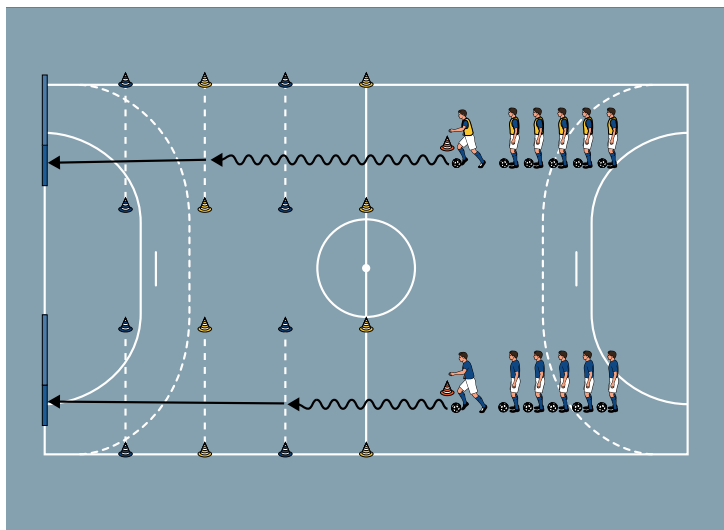
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss mit der Innenseite passen.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Spann, passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passlinien mit Hütchen markieren oder Linien auf dem Hallenboden nutzen.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gepasst hat.
- ▶ Den Weg zur Bodenturnmatte sofort freimachen, so dass der nächste Spieler ungestört passen kann.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler immer von der entsprechenden Linie passen.

THEMA: DIE GENAUIGKEIT BEIM TORSCHUSS VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

AUF- UND ABSTIEGS-PASS

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zu vordersten Passlinie und passen zur Bodenturnmatte.
- Bei einem Treffer steigen die nächsten Spieler zur entfernteren Linie auf und passen von dort.
- Bei einem Fehlpass steigen die nächsten Spieler zur näheren Linie ab und passen von dort.
- Welche Gruppe trifft zuerst von der hintersten Linie?

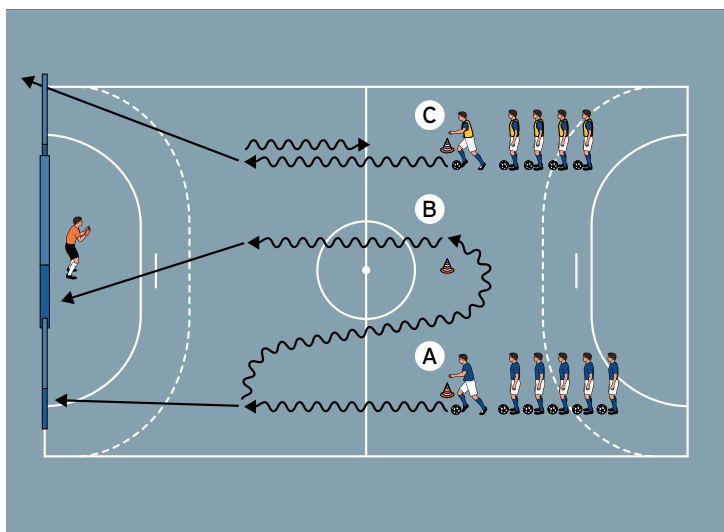
VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss mit der Innenseite passen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Spann passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gepasst hat.
- Den Weg zur Bodenturnmatte sofort freimachen, sodass der nächste Spieler ungestört passen kann.
- Als Trainer den Spielstand beider Gruppen jeweils laut ansagen.
- Möglichst flach und mittig zur Matte passen.

THEMA: DIE GENAUIGKEIT BEIM TORSCHUSS VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

MATTEN-SCHUSS

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten, jedoch mittig der Bodenturnmatten eine Weichbodenmatte als Tor mit Torhüter aufstellen.
- Zudem die Hütchenlinien entfernen und zwischen den Starthütchen 1 weiteres Starthütchen platzieren.
- Die Gruppen mit Bällen den seitlichen Starthütchen zuordnen.

ABLAUF

- A und C dribbeln ins Feld und schießen auf die Bodenturnmatten vor sich.
- Die erfolgreichen Schützen (hier: A) stellen sich am mittleren Starthütchen an und dürfen auf die Weichbodenmatte schießen.
- Treffen die Spieler die Bodenturnmatte nicht, stellen sie sich wieder am seitlichen Starthütchen an.
- Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer bei der Weichbodenmatte?

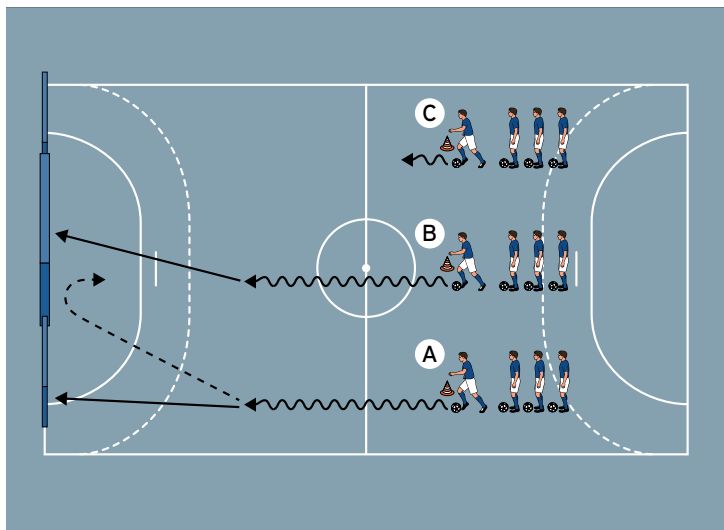
VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links schießen.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt vorlegen und mit dem zweiten Kontakt schießen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand schießen.
- Den Ball aus der Hand hoch werfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Hallenlinien auf dem Boden als Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Sowohl auf die Bodenturnmatten als auch auf die Weichbodenmatte immer mit dem Spann schießen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- Möglichst zielstrebig abschließen.

THEMA: DIE GENAUIGKEIT BEIM TORSCHUSS VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

TORWART-RENNEN

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten.
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- A startet ins Dribbling, schießt auf die Bodenturnmatte und läuft als Torhüter zur Weichbodenmatte.
- Sobald A geschossen hat, startet B vom mittleren Starthütchen und versucht, bei der Weichbodenmatte einen Treffer zu erzielen.
- Anschließend startet C vom anderen seitlichen Starthütchen.
- Sobald C geschossen hat, startet B vom mittleren Starthütchen usw.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Treffer bei den Bodenturnmatten und der Weichbodenmatte?

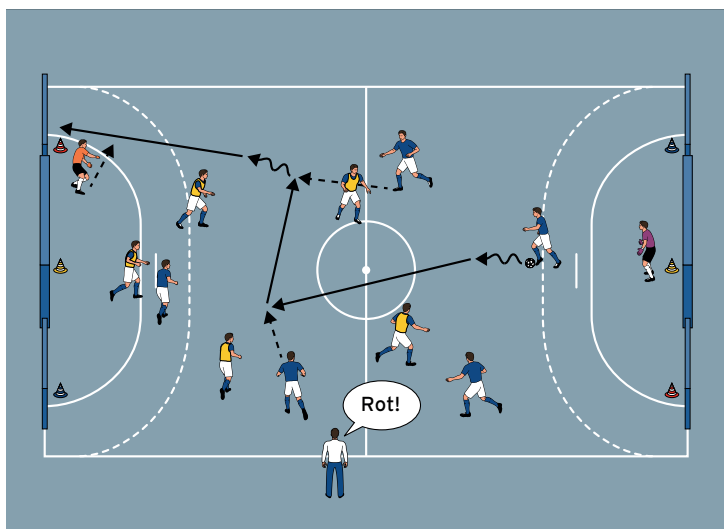
VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links schießen.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt vorlegen und mit dem zweiten Kontakt schießen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss schießen.
- Den Ball aus der Hand hoch werfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler kassiert als Torhüter die wenigsten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Hallenlinien auf dem Boden als Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Sowohl auf die Bodenturnmatten als auch auf die Weichbodenmatte immer mit dem Spann schießen.
- Der Spieler vom mittleren Starthütchen darf immer erst nach erfolgtem Torschuss des Vordermanns starten.

THEMA: DIE GENAUIGKEIT BEIM TORSCHUSS VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

TOR-WECHSELSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen.
- ▶ An 2 Hallenwänden gegenüber seitlich jeweils zwei Bodenturnmatten und mittig je eine Weichbodenmatte als Tor aufstellen.
- ▶ Jedes Tor farbig markieren.
- ▶ 2 Mannschaften mit Torhüter einteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften spielen 5 gegen 5 plus Torhüter.
- ▶ Der Trainer ruft die Tore auf, auf die angegriffen wird und wechselt seine Auswahl unregelmäßig.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Torschussvorgaben für die verschiedenen Tore geben: Rechter/linker Fuß, Direktschuss, Spann/Innenseite.
- ▶ Anstatt mit Farben, die Tore mit Zahlen kennzeichnen.
- ▶ Nicht auf das aufgerufene Tor, sondern das nächste Tor rechts oder links spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls möglich, die seitlichen Hallenwände als Banden nutzen.
- ▶ Als Trainer die Tore auch im laufenden Spiel durch plötzlichen Farbzuruf wechseln.
- ▶ Die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.