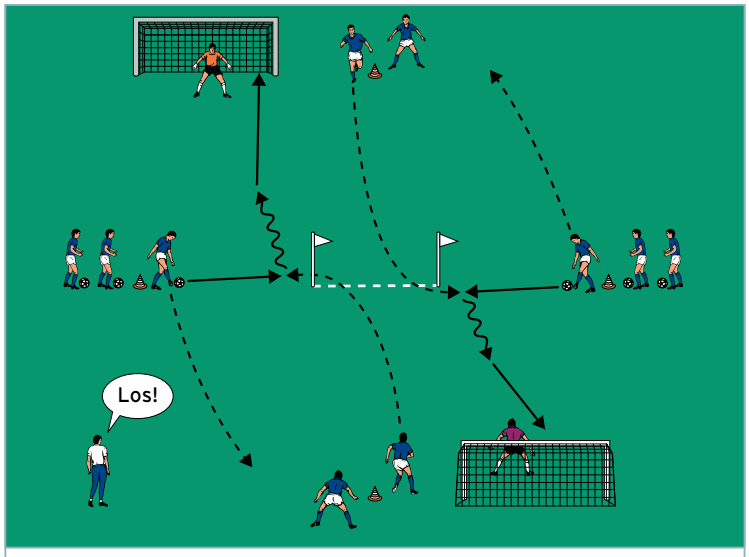
HAUPTTEIL 1: Zentrales Stangentor und Torschuss

von Klaus Pabst (20.10.2015)



Organisation

- Ein 3 Meter breites Stangentor aufstellen
- 15 Meter vor und hinter sowie auf jeder Seite neben dem Stangentor ein Starthütchen markieren
- Zwischen 2 Starthütchen diagonal gegenüber jeweils ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler an den Starthütchen neben dem Stangentor Bälle haben

Ablauf

- Die ersten Spieler ohne Ball starten gleichzeitig, durchlaufen das Stangentor und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am jeweils linken Starthütchen.
- Das Zuspiel nehmen die Spieler zum Torschuss an und mit.
- Der Passgeber läuft nach seinem Pass zum rechten Starthütchen.

Variationen

- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Den Ball mit wenigen Kontakten schnell mitnehmen und zügig abschließen.
- Nach dem Torschuss holen die Spieler ihren Ball und stellen sich am Starthütchen neben dem Stangentor an.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Torhüter nach jedem erzielten Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.