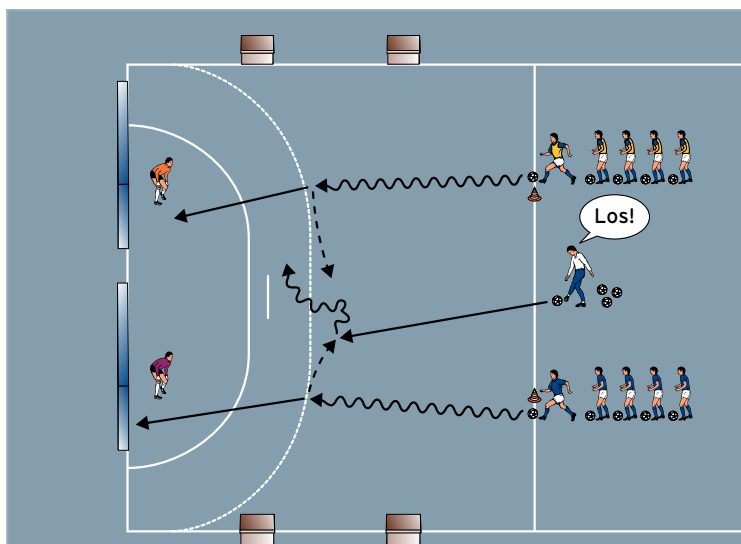


HAUPTTEIL 1: Torschuss-Zweikampf

von Klaus Pabst (01.12.2015)



Organisation

- Eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen
- An einer Hallenwand 2 Weichbodenmatten als Tore mit Torhütern sowie auf jeder Seitenlinie 2 Kleinkästen nebeneinander aufstellen
- Auf der Mittellinie vor jeder Weichbodenmatte ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen
- Der Trainer steht mit Bällen außerhalb des Spielfeldes

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln ins Feld und schießen auf die Weichbodenmatten.
- Anschließend spielt der Trainer dem Spieler, der zuerst getroffen hat, einen Ball zum 1 gegen 1 auf die Kleinkästen zu.
- Trifft kein Spieler, passt der Trainer neutral ein.
- Jeder Treffer an den Weichbodenmatten und im 1 gegen 1 auf die Kleinkästen ergibt 1 Punkt. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

Variationen

- Den Ball mit einem Kontakt vorspielen und mit dem zweiten Ballkontakt schießen.
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand schießen.
- Den Ball hoch vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.

Tipps und Korrekturen

- Abprallende Bälle schnell aus dem Feld spielen oder direkt für das 1 gegen 1 nutzen.
- Gegebenenfalls Linien auf dem Hallenboden als Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Verspielte Bälle zum Trainer zurückbringen, so dass dieser stets ausreichend Bälle hat.