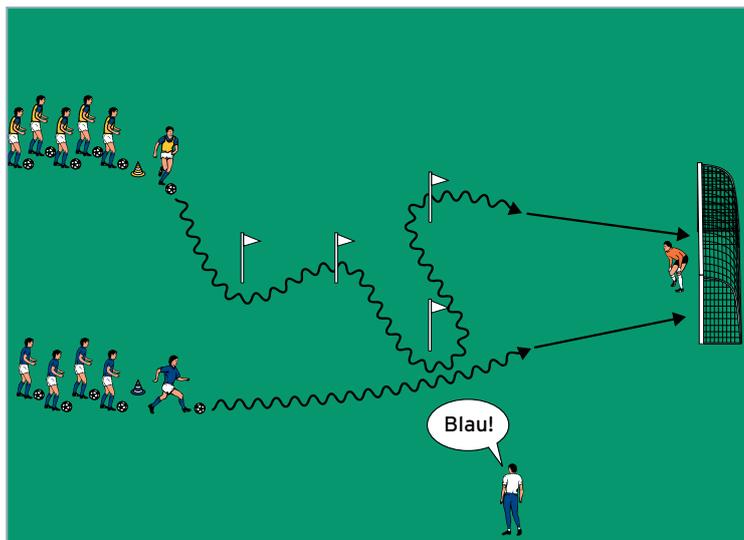


HAUPTTEIL 1: Stangentor-Dribbling und Torschuss

von Klaus Pabst (08.03.2016)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 verschiedenfarbige Starthütchen nebeneinander markieren
- Mittig vor den Starthütchen zwei 2 Meter breite Stangentore gedreht zueinander aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Starthütchens aufruft.
- Der Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbelt gerade zum Tor und schießt.
- Der Spieler vom anderen Starthütchen durchdribbelt beide Stangentore im Slalom und schießt zeitverzögert.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen wieder an.

Variationen

- Die Stangentore vergrößern oder verkleinern.
- Der Spieler vom aufgerufenen Starthütchen muss vor seinem Torschuss das vordere Stangentor durchdribbeln.
- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Starthütchen durchläuft die Stangentore mit dem Ball in der Hand und schießt dann volley.
- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Starthütchen rollt den Ball vor dem Torschuss mit den Händen durch die Stangentore.

Tipps und Korrekturen

- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Starthütchen muss vor dem Torschuss jede Stange der Stangentore umdribbeln.
- Der erste Spieler soll schnell mit wenigen Kontakten dribbeln und deutlich vor dem anderen Spieler schießen.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Den Torhüter regelmäßig nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.