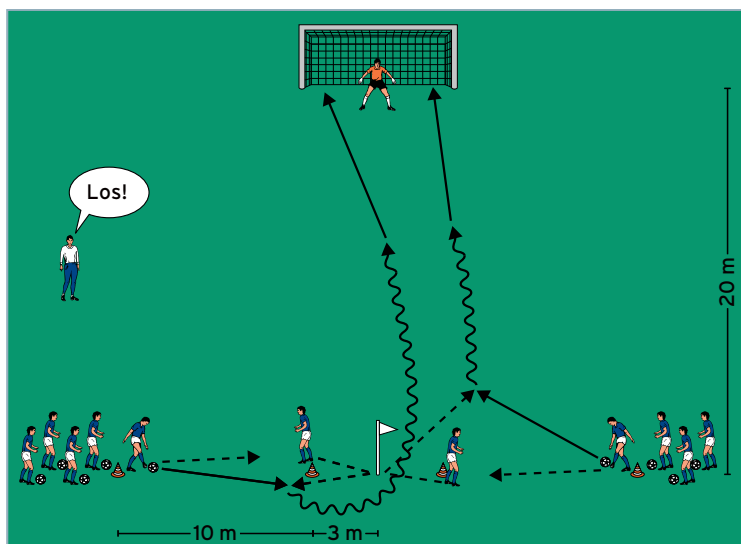


HAUPTTEIL 1: Zentrale Stange und Torschuss

von Klaus Pabst (06.10.2015)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter eine zentrale Stange aufstellen
- Jeweils 3 Meter seitlich neben der Stange 1 Hütchen markieren
- 10 Meter vor jedem Hütchen ein weiteres aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die äußeren Hütchen und jeweils einen Spieler ohne Ball an den Hütchen an der Stange postieren

Ablauf

- Die Spieler ohne Ball laufen zur Stange, brechen den Lauf dort ab und fordern ein Zuspiel vom Spieler am äußeren Hütchen.
- Ein Spieler nimmt direkt zum Tor an und mit und schießt.
- Der andere Spieler nimmt um die zentrale Stange herum an und mit und schießt zeitverzögert.
- Jeder Zuspieler läuft seinem Pass nach.

Variationen

- Hoch zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- Die zentrale Stange zunächst umlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, zunächst jeden Durchgang mit einem Trainerzuruf starten. Später stimmen sich die Spieler gegenseitig ab und starten selbstständig.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen äußeren Hütchen wieder an.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Den Torhüter nach jedem erzielten Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.