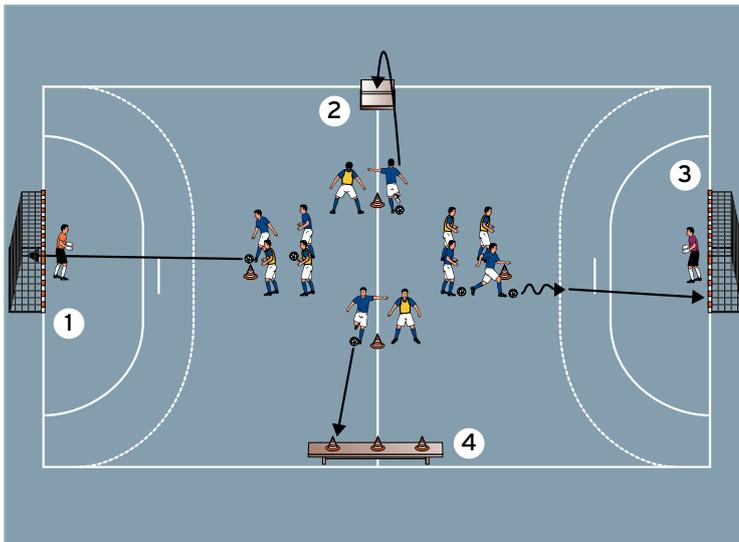


SCHLUSSTEIL: Shoot-Out-Rundlauf

von Ralf Peter (10.01.2017)



Organisation

- Station 1 und 3: jeweils ein kleines Tor mit Torhüter
- Station 2: ein umgedrehter Kasten
- Station 4: eine Langbank mit möglichst großen Markierungshütchen

Ablauf

- Die Spieler verteilen sich auf die Stationen und müssen verschiedene Aufgaben erfüllen, wobei sie pro Station 3 Versuche haben.
- Station 1: Siebenschützen.
- Station 2: Den Ball in den Kasten lupfen (bleibt der Ball im Kasten liegen, so werden 2 Punkte vergeben).
- Station 3: Alleingang auf das Tor (ein zwischenzeitliches Abstoppen ist nicht erlaubt).
- Station 4: Die auf der Langbank stehenden Markierungshütchen treffen.

Variationen

- Die Spieler treten paarweise gegeneinander an.
- Der Spieler, der an der jeweiligen Station mehr Punkte erzielt, erhält 3 Punkte.
- Nach jedem Duell werden neue Paare zusammengestellt.
- Die Sieger der Duelle wechseln im Uhrzeigersinn und die Verlierer entgegengesetzt zur nächsten Station.

Tipps und Korrekturen

- Der Einbau weiterer Stationen ist problemlos möglich.
- Ein 'Stationstraining' ist eine für die Halle sehr geeignete Organisationsform.
- Den Schwierigkeitsgrad der Übungen so wählen, dass sie von allen Spielern bewältigt werden können.