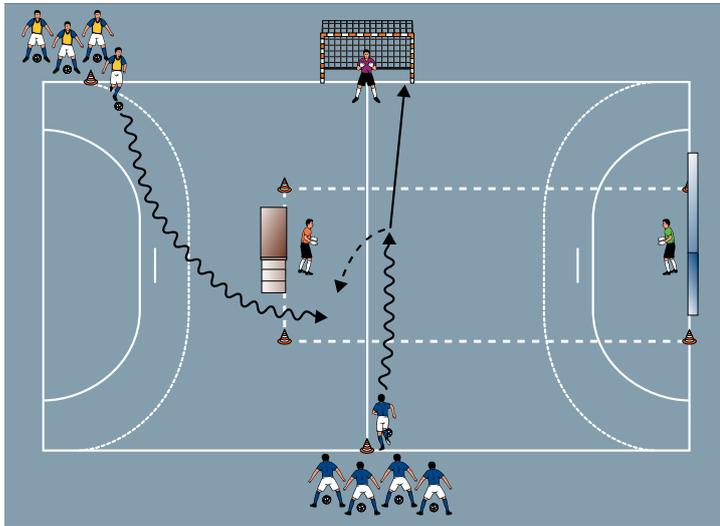


## THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER HALLE



### HAUPTTEIL 2:

## TORSCHUSS UNTER DRUCK

### ORGANISATION

- ▶ 1 Handballtor mit Torhüter besetzen
- ▶ Zusätzlich vor diesem Tor ein Feld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien dieses Feldes 1 Turnkasten und 1 Weichbodenmatte als Tore errichten und mit Torhütern besetzen
- ▶ 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen starten gleichzeitig.
- ▶ Der Spieler vom Starthütchen vor dem Tor legt sich per Eigenpass ins Feld vor, schießt auf das Tor mit Torhüter und wird Verteidiger.
- ▶ Gleichzeitig dribbelt der Spieler vom Starthütchen neben dem Tor um den Turnkasten ins Feld und versucht im 1 gegen 1 auf die Weichbodenmatte zu treffen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf den Turnkasten.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

### VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler vom Starthütchen vor dem Tor rollt/wirft den Ball ins Feld vor.
- ▶ Er spielt sich per Volleyschuss aus der Hand hoch ins Feld vor und schießt nach dem ersten Bodenkontakt volley.
- ▶ Die Spieler im 1 gegen 1 dürfen sowohl auf die Weichbodenmatte, den Turnkasten als auch auf das Tor abschließen.
- ▶ Einen Torschuss-Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Treffer?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls möglich beim im Spiel 1 gegen 1 die Hallenwand als Bande einbeziehen.
- ▶ Das 1 gegen 1 wegen der hohen Belastungsintensität spätestens nach 30 Sekunden abbrechen.
- ▶ Die Torhüter spielen mit den jeweiligen Feldspielern zusammen.