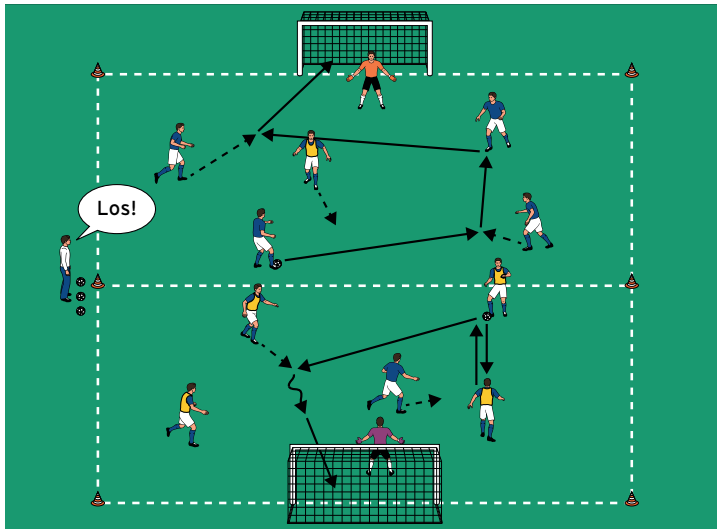


## THEMA: MOTIVIERENDE TORSCHUSS-WETTKÄMPFE



### HAUPTTEIL 2

## TORSCHUSS-MINUTE II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Pro Mannschaft 1 Verteidiger benennen.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Mannschaften nun innerhalb einer Minute im 4 gegen 1 möglichst viele Treffer erzielen.
- ▶ Jede Aktion wird von der Grundlinie aus gestartet.
- ▶ Nach jedem Durchgang den Verteidiger tauschen.

### VARIATIONEN

- ▶ Mit Kontaktbegrenzung spielen.
- ▶ Treffer nach Direktabnahme zählen doppelt.
- ▶ Die Spielzeit reduzieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Zeitdruck und den Wettkampf kann auch in einer 4-gegen-1-Situation Stress entstehen.
- ▶ Da die Belastung vor allem für die Torhüter und die Abwehrspieler hoch ist, sollte nach jedem Durchgang eine ausreichend lange Pause eingelegt werden.