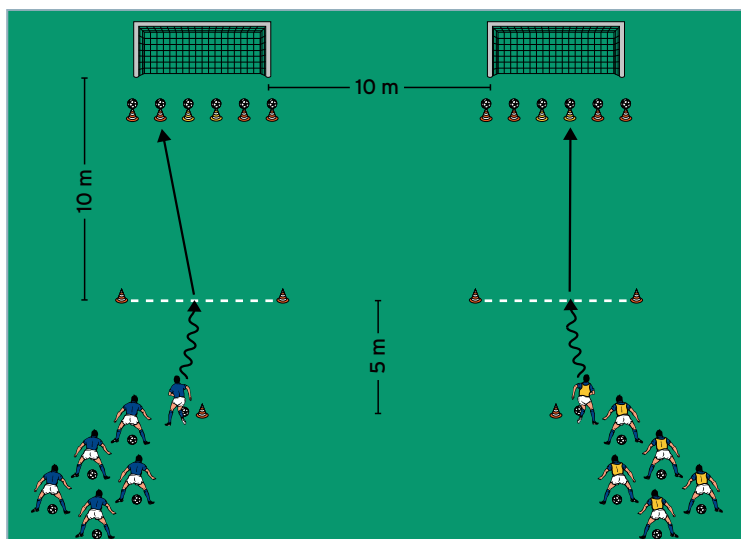


AUFWÄRMEN 1: Bälle abschießen

von Frank Engel (02.06.2015)



Organisation

- 2 Jugendtore in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander markieren
- Vor jedem Tor 6 Hütchen aufstellen
- Auf jedes Hütchen 1 Ball legen
- 10 Meter vor jedem Tor 1 Schusslinie markieren
- Weitere 5 Meter vor jeder Linie 1 Starthütchen errichten
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an den Starthütchen postieren

Ablauf

- Die ersten Spieler beider Teams starten gleichzeitig ins Dribbling und versuchen, von der Schusslinie einen Ball von einem der gegenüberliegenden Hütchen zu schießen.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Welche Mannschaft hat zuerst alle 6 Bälle von den Hütchen geschossen?

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.
- Nur mit der Innenseite schießen.
- Nur mit dem Vollspann schießen.
- Jeden abgeschossenen Ball sofort wieder auf das Hütchen legen. Welche Mannschaft hat zuerst insgesamt 20 Bälle von den Hütchen geschossen?

Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Schusslinie zu den Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Nach jedem Schuss sofort den Ball zurückholen. Dabei stets darauf achten, die Schussbahn für die nachfolgenden Spieler freizuhalten.
- Sind nicht ausreichend Bälle vorhanden, nur 4 Hütchen aufstellen und am Starthütchen die Bälle zum jeweiligen Vordermann weitergeben.
- Mehrere Durchgänge spielen: Die Mannschaft, die zuerst 3 Durchgänge gewonnen hat, ist Gesamtsieger.