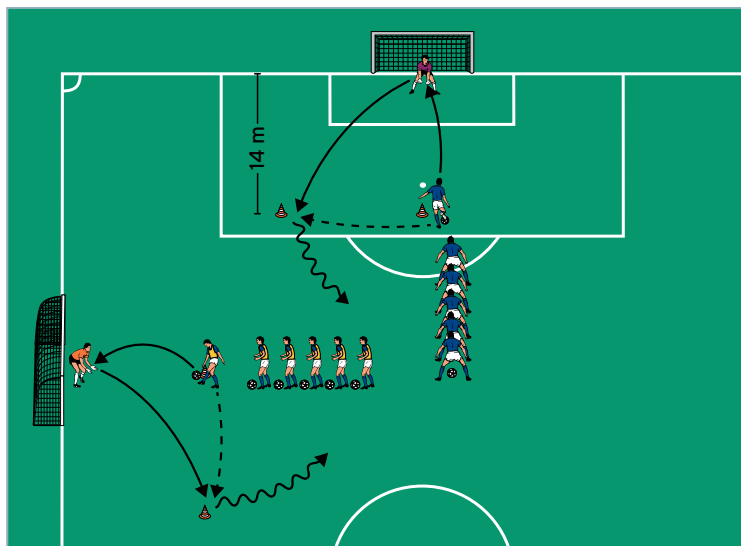


AUFWÄRMEN 2: Präzise Volleyschüsse und Torhüter-Abwurf

von Armin Friedrich (30.06.2015)



Organisation

- Auf der Grund- und der Seitenlinie je 1 Großtor aufbauen
- 14 Meter vor und seitlich von den Toren je 1 Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler mit je 1 Ball auf den Positionen verteilen
- Die Tore mit Torhütern besetzen

Ablauf

- Die Spieler schießen per Volleyschuss auf das Tor mit Torhüter, so dass dieser die Zuspiele fangen kann.
- Anschließend laufen sie zum jeweils freien Hütchen und fordern dort den Abwurf der Torhüter.
- Die Spieler nehmen an und mit, dribbeln zum Starthütchen zurück, stellen sich dort wieder an usw.

Variationen

- Die Schusshütchen seitlich aufstellen und von der Seite schießen.
- Per Dropkick auf das Tor mit Torhüter abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Als Feldspieler nicht mit voller Härte auf die Tore schießen. Es gilt, die Torhüter einzuschließen und auf den Hauptteil vorzubereiten.
- Nach dem Schuss sofort zum freien Hütchen orientieren und offene Stellung zur Spielrichtung aufnehmen. Dabei jedoch den Torhüter und den Ball immer im Blick behalten.