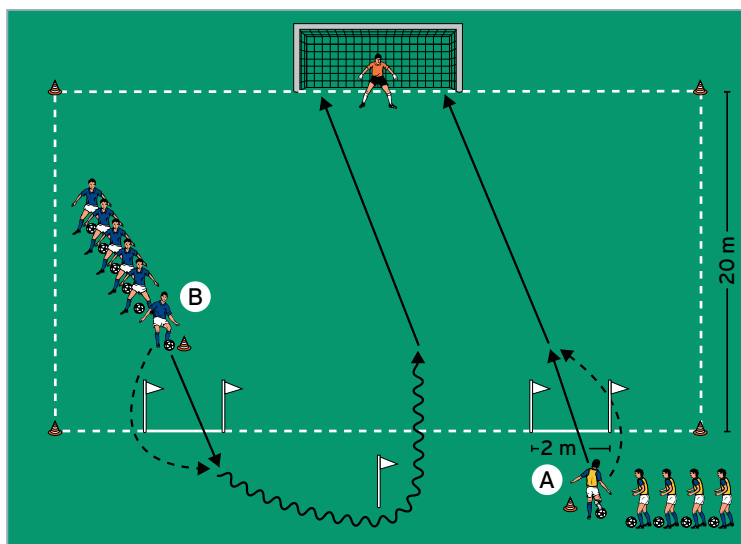


HAUPTTEIL 1: Stangentor-Pass und Torschuss

von Klaus Pabst (08.09.2015)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter zwei 2 Meter breite Stangentore nebeneinander aufstellen
- Vor einem und hinter dem anderen Stangentor jeweils ein Starthütchen markieren
- Mittig hinter den Stangentoren eine weitere Stange aufstellen
- Die Spieler mit Bällen in gleich große Gruppen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler A und B starten gleichzeitig, dribbeln kurz an und passen durch das Stangentor.
- A umläuft das Stangentor, nimmt mit und schießt.
- B umläuft das Stangentor, nimmt um die mittlere Stange mit und schießt zeitverzögert.

Variationen

- Mit rechts passen und die Stangentore nur innen umlaufen.
- Mit links passen und die Stangentore nur außen umlaufen.
- Ein Stangentor mit rechts durchpassen und innen umlaufen, das andere Stangentor mit links durchpassen und außen umlaufen.
- Mit rechts/links schießen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang am anderen Starthütchen wieder anstellen.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Spieler müssen zeitversetzt schießen. Gegebenenfalls anstatt der Stange einen Slalom markieren, den der Spieler vor dem Torschuss durchdribbeln muss.
- Den Torhüter regelmäßig entweder nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.