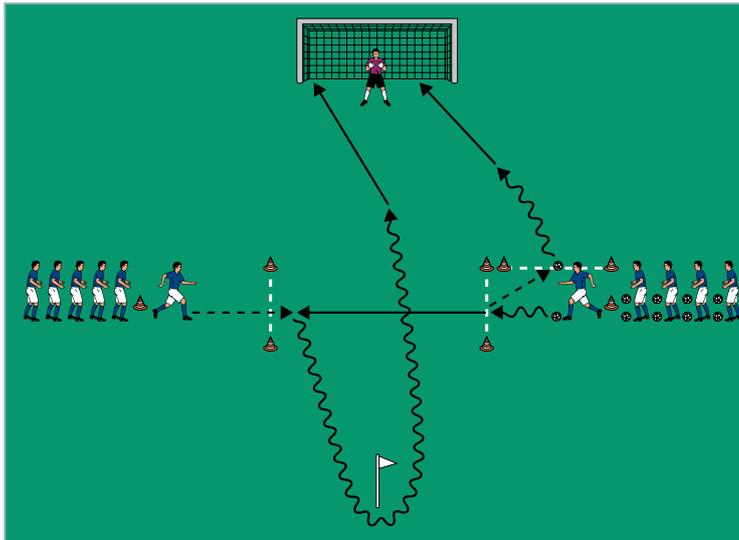


HAUPTTEIL 1: Doppel-Aktion

von Klaus Pabst (01.11.2016)



Organisation

- 15 Meter auf jeder Seite vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen markieren
- Vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen und seitlich vor einem Starthütchen ein weiteres Hütchentor markieren
- 10 Meter zentral hinter den Starthütchen eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler am Starthütchen mit den beiden Hütchentoren jeweils 2 Bälle haben

Ablauf

- Der erste Ballbesitzer legt 1 Ball in das seitliche Hütchentor und dribbelt mit dem anderen kurz an und passt zum Spieler am Starthütchen gegenüber.
- Dann nimmt der Passgeber den Ball im anderen Hütchentor zum Tor ins Dribbling mit und schießt.
- Der Passempfänger nimmt vor dem Hütchentor an, um die Slalomstange mit und schießt zeitverzögert.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

- Aus der Hand hoch zum Spieler gegenüber zuwerfen.
- Per Volleyschuss aus der Hand zum Spieler gegenüber hoch zuspielen.
- Die Distanz der Slalomstange zum Tor verkürzen.

Tipps und Korrekturen

- Bei der Mitnahme des im Hütchentor liegenden Balles den ersten Kontakt sauber zum Tor spielen und möglichst schon mit dem zweiten schießen.
- Gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Der Torhüter muss jeweils zwei Bälle halten. Deshalb die Torhüter regelmäßig wechseln und eine zu hohe Belastung vermeiden.
- Die nächsten Spieler sollen starten, sobald der zweite Spieler geschossen hat. Den Raum vor dem Tor möglichst schnell verlassen.