

SCHIESSEN: ZIELSCHIESSEN

Materialien:



- 1 Fußball, 2 Flaschen als Torpfosten, 5 alte Konservendosen als Markierungshütchen

Organisation:

- Mit den Flaschen ein 2 Meter breites Tor markieren.
- Nutze als „Hütchen“ gegebenenfalls alte Konservendosen und stelle sie im Abstand von 3, 5, 8, 11 und 15 Metern zum Flaschentor auf.
- Stelle dich mit einem Ball an die erste Dose (drei Meter vom Tor entfernt).



LEICHT	Ich kann ...
Ablauf: <ul style="list-style-type: none"> → Schieße jeweils von den Markierungen ins Flaschentor. → Beginne dabei von der nahe am Flaschentor befindlichen Dose (3 Meter Entfernung). → Gelingt dir ein Treffer, so rücke zur jeweils nächsten Dose weiter. → Gelingt dir kein Treffer, so bleibst du bei der gleichen Dose. → Wie viele Schüsse brauchst du, um von der letzten Dose (15 Meter entfernt) ins Tor zu treffen? 	So viele Schüsse brauche ich: Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____
MITTEL	Ich kann ...
Variationen: <ul style="list-style-type: none"> → Schieße nur mit deinem linken/rechten Fuß. → Gelingt dir von einer Markierung kein Treffer, so musst du jeweils wieder eine Dose zurück gehen. 	So viele Schüsse brauche ich: Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____
SCHWER	Ich kann ...
Variationen: <ul style="list-style-type: none"> → Verkleinere das Flaschentor auf eine Breite von 1 Meter. → Dribble ein paar Meter an, bevor du zum Abschlusspunkt gelangst und schieße aus dem Dribbling auf das Tor. 	So viele Schüsse brauche ich: Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____

Hinweis: Du kannst diese Übung auch mit einem Partner oder einer Partnerin absolvieren und dich mit ihm oder ihr messen.