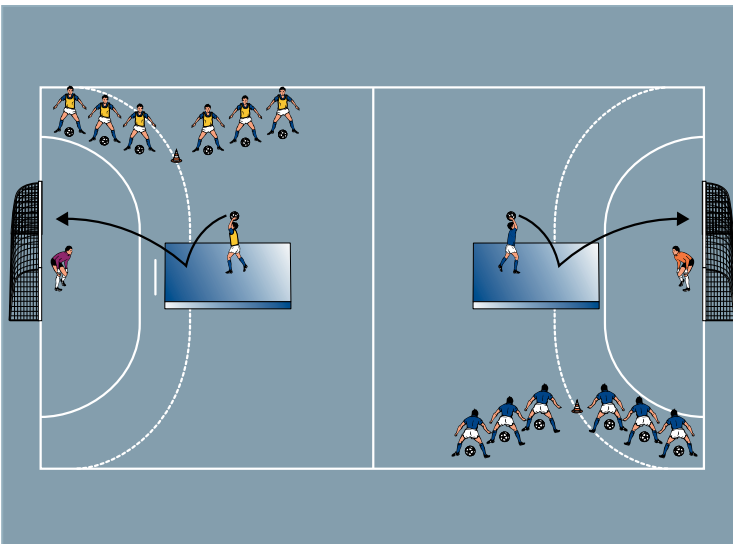


HAUPTTEIL 1: Traum-Tore I

von Paul Schomann (09.02.2016)



Organisation

- An 2 Hallenwänden gegenüber jeweils 1 Tor mit Torhüter markieren
- 10 Meter vor jedem Tor 1 Weichbodenmatte auslegen
- Seitlich neben jeder Weichbodenmatte 1 Starthütchen errichten
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen stellen sich mit Ball in der Hand auf die Weichbodenmatte.
- Sie werfen vor sich in die Luft und schießen volley auf das Tor.
- Sobald der Vordermann geschossen hat, postiert sich der nächste Spieler zum Torschuss auf der Weichbodenmatte.

Variationen

- Per Hüftdrehstoß/Seitfallzieher/Fallrückzieher auf das Tor schießen.
- Den Ball zunächst aus der Hand mit dem Fuß in die Luft spielen und volley abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Die Entfernung der Weichbodenmatten zu den Toren dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Jeder Spieler sollte realistische Chancen auf einen Torerfolg haben.
- Beim Volleyschuss den fallenden Ball genau beobachten und in der Luft treffen.
- Nicht zu hoch, sondern nur bis knapp über Kopfhöhe anwerfen.
- Die Weichbodenmatte fängt den Spieler nach dem Schuss ab, so dass mutige Kunstschüsse einfacher möglich sind.
- Volleyschüsse, Hüftdrehstöße, Seitfallzieher und Fallrückzieher selbst vormachen oder durch einen guten Spieler vormachen lassen.
- Stets auf Beidfüßigkeit achten.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.