



Schiessen vom Rückraum I+r

Material und Ablauf:

Von den Positionen Rückraum links und rechts kann man aus verschiedenen Situationen schießen. Die Grundaufstellung bleibt immer dieselbe. Die Spieler stellen sich links und rechts auf dem Rückraum links und rechts auf, jeder mit Ball. Ein Torwart im Tor. Die Distanz zwischen den beiden Reihen sollte je nach Altersstufe angepasst werden (grösser/kleiner). Die Spieler passen sich den Ball gegenseitig zu (2er – 2er Pass). Nun kann man folgende weiterführende Übungen machen:

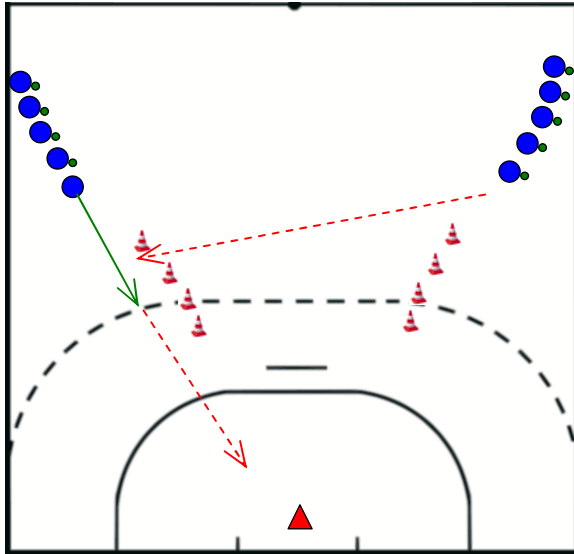
1. Schiessen aus Sprungwurf, ohne Hindernisse frei ab das Tor
2. Schiessen aus dem Lauf (kann über richtiges oder falsches Bein sein)
3. Schiessen über grosse blaue Matten
4. Schiessen über Doppelblock
5. Schiessen mit Sprung über Hürde
6. Schiessen mit Laufwegtäuschung
7. Schiessen nach 1:1

Es ist zu beachten, dass

- niemand den Ball im stehen an nimmt
- die Zuspiele in den Lauf gespielt werden
- die Passqualität gut ist
- die Spieler die Übungsvorgaben technisch korrekt ausführen
- die Spieler die korrekte Körperhaltung/Stellung haben bei den Übungen
- die Spieler beim Schuss variieren (Torecke wechseln, Schuss verzögern, usw.)



1. Schiessen aus Sprungwurf, ohne Hindernisse frei ab das Tor
2. Schiessen aus dem Lauf (kann über richtiges oder falsches Bein sein)

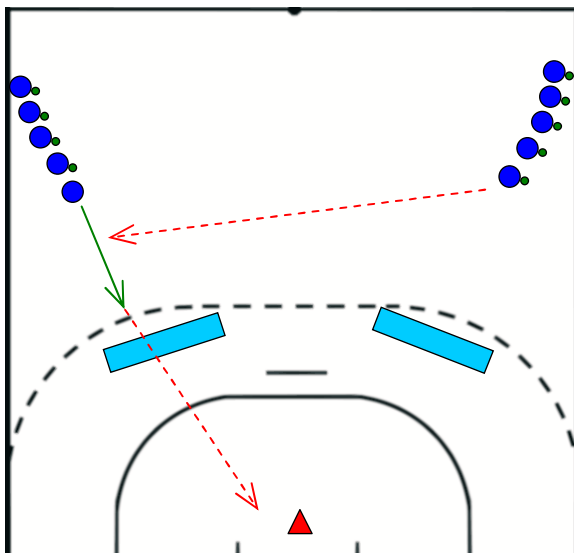


Übung 1 + 2 haben dieselbe Aufstellung. Der RM links spielt einen sauberen, präzisen Pass zum RM rechts. Dieser nimmt den Ball in der voller Vorwärtsbewegung an und erzielt das Tor. Schuss oder Absprung vor der gestrichelten Linie!!

Anschliessend dasselbe von der anderen Seite.

Macht ein Spieler beim freien Schuss das Tor nicht, so kann man diesen z.B. eine Strafe machen lassen (Liegestützen, Rumpfbeugen, kurzer Sprung-Parcour, o.ä.)

3. Schiessen über grosse blaue Matten



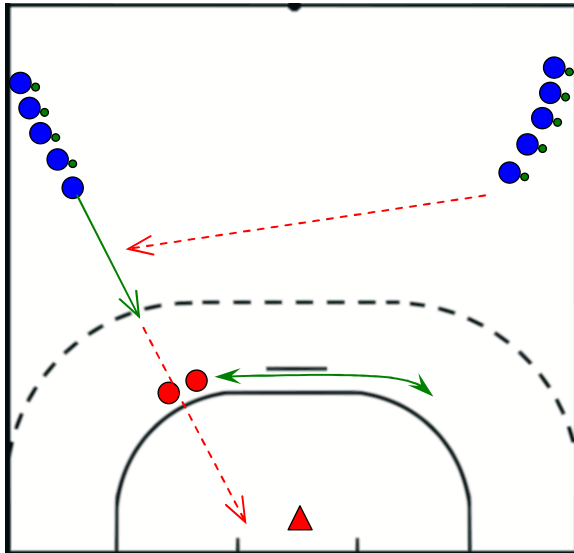
Der RM links spielt einen sauberen, präzisen Pass zum RM rechts. Dieser nimmt den Ball in voller Vorwärtsbewegung an, er macht einen Sprungwurf, so dass er über die Matte schiessen kann, um das Tor zu erzielen.

Ziel ist es, dass der Schütze in dem kurzen Moment des Sprunges, wo er das Tor und den Torwart sehen kann entscheidet, wo er schießt um das Tor zu erzielen.

Macht ein Spieler beim freien Schuss das Tor nicht, so kann man diesen z.B. eine Strafe machen lassen (Liegestützen, Rumpfbeugen, kurzer Sprung-Parcour, o.ä.)



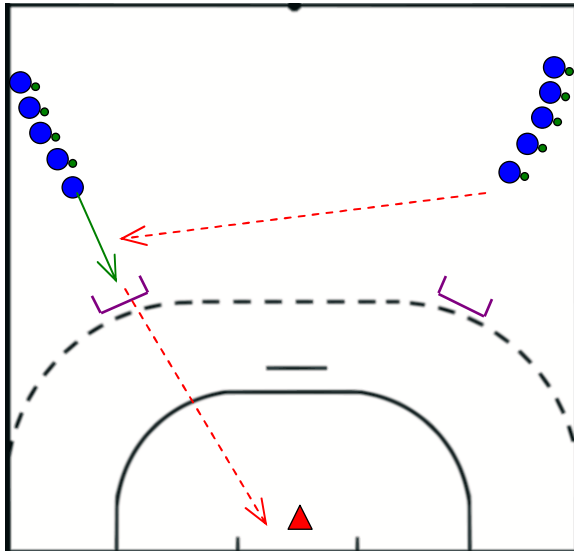
4. Schiessen über Doppelblock



Der RM links spielt einen sauberen, präzisen Pass zum RM rechts. Dieser nimmt den Ball in der Vorwärtsbewegung an und schießt über den Doppelblock um das Tor zu erzielen. Der Doppelblock versucht beim Schützen die Schusshand zu blocken. Sie dürfen „nur“ auf der 6m Linie blocken. Sobald der Schütze geschossen hat, gehen sie auf die andere Seite, um dort zu blocken.

Es ist vor allem darauf zu achten, dass der Schütze beim Schuss genügend Abstand zum Doppelblock hat!

5. Schiessen mit Sprung über Hürde



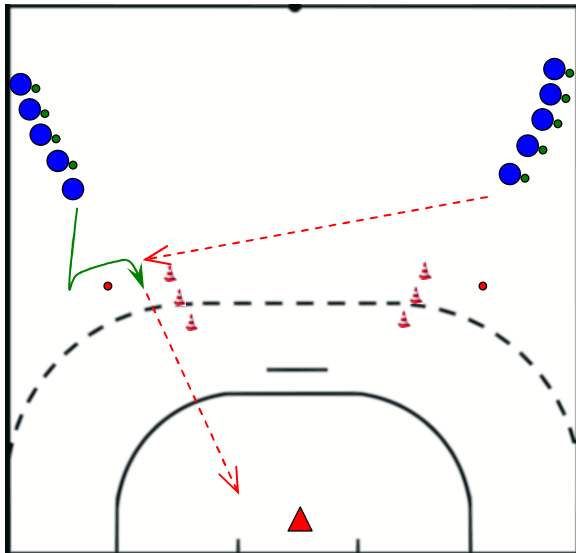
Der RM links spielt einen sauberen, präzisen Pass zum RM rechts. Dieser nimmt den Ball in der Vorwärtsbewegung an und macht einen Sprungwurf über die Hürde um das Tor zu erzielen.

Wichtig ist das Timing, der Schütze sollte nach dem fangen des Balls möglichst wenig Schritte machen müssen um über die Hürde einen Sprungwurf zu machen.

Macht ein Spieler beim freien Schuss das Tor nicht, so kann man diesen z.B. eine Strafe machen lassen (Liegestützen, Rumpfbeugen, kurzer Sprung-Parcour, o.ä.)



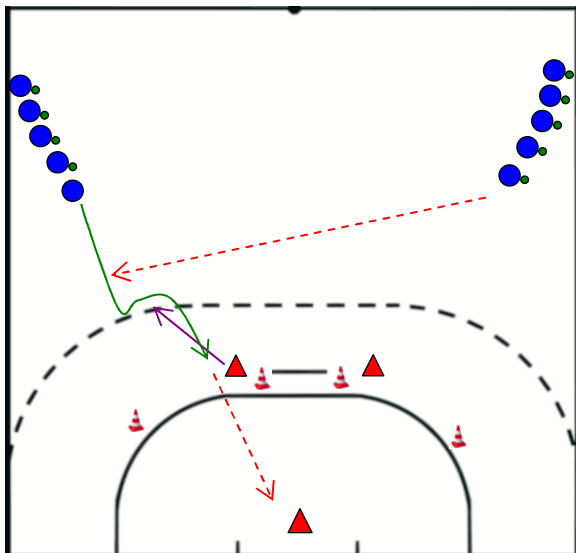
6. Schiessen mit Laufwegtäuschung



Der RM links spielt einen sauberen, präzisen Pass zum RM rechts. Der RM rechts macht eine saubere Laufwegtäuschung, er erhält den Ball sobald er umgesetzt hat bei der Täuschung, macht einen Schritt in die Tiefe und schießt auf das Tor. Hier ist richtiges Timing vom Pass wichtig, sonst geht das nicht (falls die langen Zuspiele ein Problem darstellen, je nach Altersstufe kann man in der Mitte eine Anspielstation platzieren, damit die Passwege nicht zu lange sind).

Als Erschwerung/Erweiterung kann man noch einen Doppelblock in die Verteidigung stellen, die auf 6m die Wurfhand blocken.

7. Schiessen nach 1:1



Der RM links spielt einen sauberen, präzisen Pass zum RM rechts. Der RM rechts zieht entweder zum inneren oder äusseren Hütchen und setzt sich 1:1 innerhalb der Hütchen gegen den Verteidiger durch, bleibt der Verteidiger auf 6m, so schießt der Angreifer über den Verteidiger.

Der Verteidiger startet beim inneren Hütchen die Aktion.

Es ist zu beachten, dass der Angreifer nicht direkt auf den Verteidiger los läuft, sondern versetzt, so dass sich der Verteidiger bewegen muss und nicht auf den Angreifer warten kann, nur so kann man sich 1:1 durchsetzen.

Es ist wichtig, dass zwischen dem Angreifer und dem Verteidiger eine Spielgerechte Wettkampfsituation entsteht und beide voll gehen.

Der Angreifer will unbedingt das Tor erzielen, der Verteidiger will dies unter allen Umständen (innerhalb der Regeln) verhindern!!!

Hier ist richtiges Timing vom Pass wichtig, sonst geht das nicht (falls die langen Zuspiele ein Problem darstellen, je nach Altersstufe kann man in der Mitte eine Anspielstation platzieren, damit die Passwege nicht zu lange sind).