



Aufwärmen

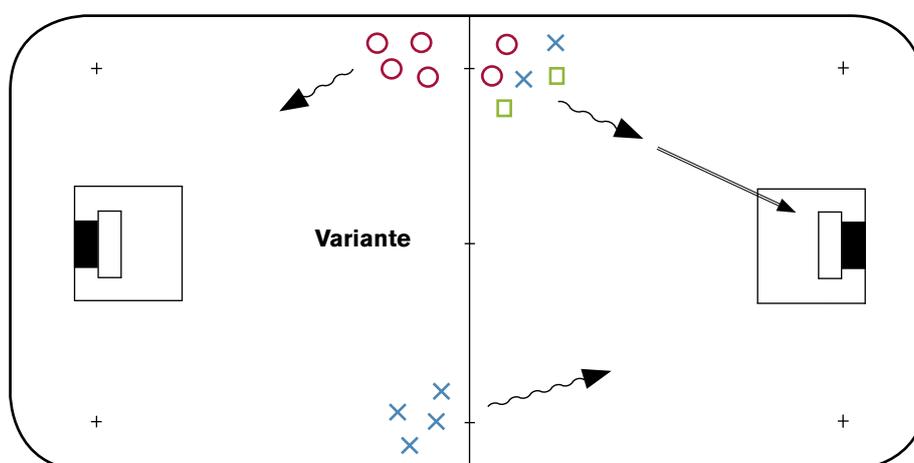
Hauptteil

Spielteil

ABSCHLUSS-WETTKÄMPFE

Thema/Ziel der Übung:

- > Spannendes, attraktives Schusstraining
- > Umgang mit Druck
- > Wettkampfform



ABLAUF

Die Spieler teilen sich in 2er-Gruppen auf. Die beiden Spieler treten gegeneinander an. Sie machen einen Wetteinsatz untereinander aus. Die ganze Mannschaft schiesst aus der gleichen Position auf den gleichen Torhüter, um gleiche Bedingungen zu haben. Pro erzieltes Tor erhält man einen Punkt.

Es können dazu die gewohnten und bekannten Schuss-Übungen (Links-Mitte-Rechts, Karussell...) verwendet werden. Erfahrungsgemäss macht es Sinn, mehrere verschiedene Übungen in einem Wettkampf unterzubringen.

VARIATION

> Die Mannschaft wird in zwei Gruppen aufgeteilt, welche je in einer Hallenhälfte auf einen Torhüter agiert. Ziel ist es, innert möglichst kurzer Zeit eine bestimmte Anzahl Tore (bspw. 15 oder 20) zu erzielen. Sobald ein Team diese Anzahl erreicht hat, wird abgepfiffen. Dieser Wettkampf kann in einer Best-of-three (oder Best-of-Five) – Serie ausgetragen werden, wobei das Verliererteam am Ende aufräumen oder eine Zusatzaufgabe machen muss.