

Aufwärmen

Hauptteil

Spielteil

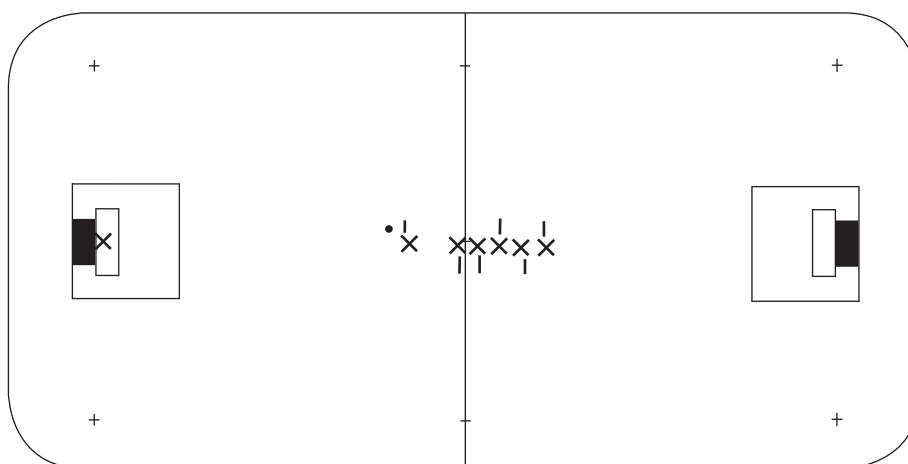
UNTER DRUCK

Thema/Ziel der Übung:

- Penaltytraining
- Gegenseitiges Einschätzen
- Schnelligkeits- oder Krafttraining

Material

- Je ein Stock und Ball pro Spieler



ABLAUF

- Ein Penaltyschütze macht sich bereit einen Penalty auszuführen.
- In seinem Rücken zeigen die Mitspieler mit Stockhochhalten an, ob sie glauben, dass der Schütze das Tor erzielt. Stock am Boden bedeutet, dass sie glauben, dass der Schütze das Tor nicht erzielt.
- Falls der Schütze das Tor erzielt, müssen diejenigen, die unrecht hatten eine Zusatzaufgabe lösen. Z.B. Sprint zur Bande und zurück; Anzahl Kraftübungen; etc.)

VARIATION

- je nachdem kann angepasst werden, dass wer recht hat, eine Zusatzaufgabe erhält
- zwei Teams bilden und die Torhüter tauschen und so gegeneinander antreten. Welches Team erzielt mehr Tore und welches Team schätzt sich besser ein?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Diese Übung zeigt auf, wer wie gut die Mitspieler einschätzt. Es darf aber nicht dazu führen, dass sich ein Spieler ausgeschlossen fühlt!
- Einem schwächeren Schützen Tipps für einen erfolgreichen Penalty geben.
- Auch dem Torhüter Rückmeldungen geben.