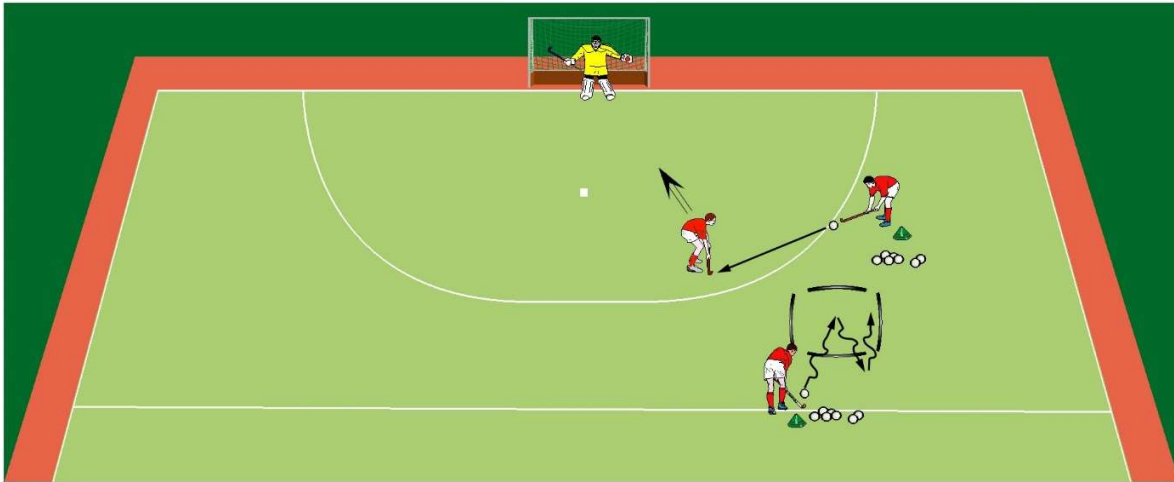


Dome 3 Stangen-Viereck und Torschuss



Organisation

Ein Viereck aus Stangen halbwegs vor den Schusskreis legen. Davor einen Spieler mit Bällen auf der Viertellinie aufstellen. Einen Zuspieler mit Bällen rechts außen vor dem Schusskreis und einen Spieler im Schusskreis aufstellen.

Beschreibung

Der Spieler an der Viertellinie geht mit dem Ball in das Stangenviereck. Hier soll er für 20-30 Sekunden beliebige Technik-Übungen machen (Hepper über die Stangen, Zieher, rausdrehen, durch die Lücken führen, ...). In der Zeit kriegt der Spieler im Schusskreis Bälle vom Zuspieler. Diese muss er verarbeiten und aufs Tor bringen. Nach 20-30 Sekunden wechseln die Spieler die Positionen.