

Slalom mit Abschluss

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Markierungskegel einen Slalom zum Handballtor hin aufstellen. Die letzte Markierung befindet sich ca. 7m vor dem Tor. Das Tor mit Seilen in mehrere Zonen unterteilen.

Material:

- 1 Handballtor
- 6 Seile
- 4 Markierungskegel
- 2 Fussbälle

Übung:



Führe einen Fussball im Slalom um die Markierungskegel, mal rechts mal links beginnend. Auf Höhe des letzten Kegels erfolgt ein Torschuss, wobei du versuchst die verschiedenen mit Seilen unterteilten Zonen im Tor zu treffen. Darauf achten, dass sowohl mit dem stärkeren als auch mit dem schwächeren Fuss gedribbelt und geschossen wird.