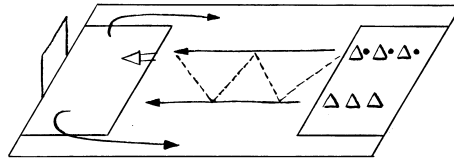


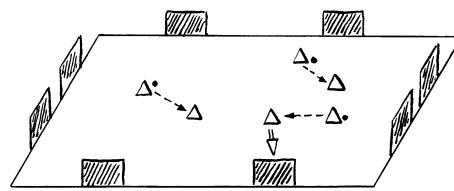
**Passspiel zu zweit mit Torabschluss:** Jeweils ein Paar läuft den Ball passend über die Länge des Platzes. Vor einer Begrenzungslinie schießt eine der beiden auf das Tor. Auf dem Rückweg laufen sie der Wand entlang und tauschen nachher die Plätze.

- Beim Passen müssen zusätzlich Hindernisse oder passive Abwehrspielerinnen umspielt werden.
- 2 gegen 1: Vor dem Torschuss muss ein Abwehrspieler ausgespielt werden.



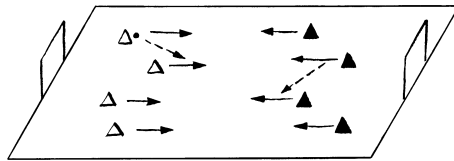
**Schiessen auf verschiedene Tore:** Mehrere Paare spielen in einer vorgegebenen Spielzone nebeneinander auf verschiedene Zielobjekte (Matten, Malstab-Tore ...). Die Paare passen sich den Ball in der Bewegung zu und schießen bei günstiger Gelegenheit aus dem Ballführen oder nach einem Zuspiel auf ein Tor.

- Wie viele Tore werden in 2 Minuten erzielt, wobei das Ziel nach jedem Treffer gewechselt werden muss?
- Mit Torwarten.
- Hindernisse (Kastenteile ...) erschweren das Zusammenspiel.



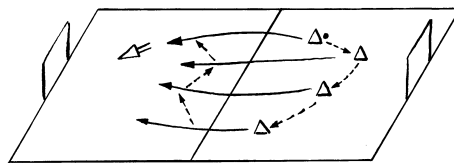
**Kreuzen:** Gruppen zu 3–4 S mit je einem Ball spielen auf 2 gegenüberliegende Torziele. Nach jedem Schussversuch erfolgt ein Wechsel auf das andere Torziel, auch wenn der Schuss erfolglos war. Die Verschiebung auf die Gegenseite sollte über mehrere Anspielstationen erfolgen.

- Spiel mit einzelnen S als «Ballstörer». Können diese einen Ball unter Kontrolle bringen, erfolgt Rollenwechsel mit der Spielerin, die den Ball verloren hat.
- Spiel mit Torwarten.



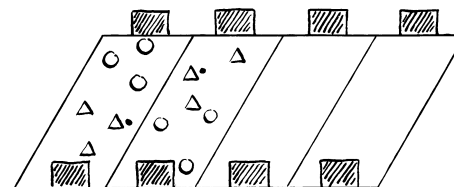
⊙ Nur schießen, wenn die Schussbahn frei ist!

**Rhythmuswechsel:** Gruppen zu 3–4 S mit je einem Ball spielen sich in einer Feldhälfte untereinander den Ball zu. Auf ein optisches Signal hin müssen sie den Ball so schnell als möglich auf das Tor des anderen Feldes schießen, wobei jede S vor dem Torschuss einmal den Ball berührt haben muss.



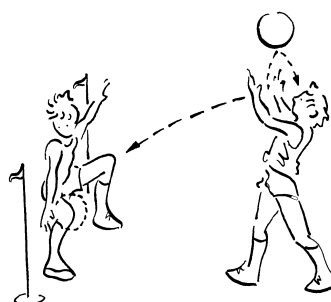
**Spiel 3 gegen 2 plus Torwart:** Auf verschiedenen Feldern spielen 3 Angreifer gegen 3 Abwehrspieler, wobei ein Abwehrspieler die Rolle des Torwarts übernimmt. Somit entsteht für die Angreifer stets ein Überzahlverhältnis (3 gegen 2). Als Tore werden Matten oder Verkehrshüte verwendet.

- Spiel 4 gegen 3 plus Torwart in einem Kleinfeld.



**Kopfstoss:** 1 S wirft sich den Ball selber hoch und köpft ihn auf das von einem Torwart gehütete Tor. Rollenwechsel nach 5 Versuchen.

- Eine dritte S wirft der Angreiferin den Ball zu. Diese spielt den Ball mit dem Kopf auf das Ziel.
- Wie oben, jedoch erfolgt der Kopfball mit leichtem Anlauf der Angreiferin.
- Kopfball im Sprung: Den Kopfball nach einem beidbeinigen Absprung ausführen.



⚠ Leichte und weiche Bälle verwenden.

➞ **Kopfstoss:** Den Ball mit der Stirne treffen. Den Kopf im Nacken fixieren und den Stoss durch Vorschnellen des Oberkörpers unterstützen.