

## Circuit: Schiessen

**Damit Kinder möglichst viele Abschlüsse üben können, eignet sich für das Schusstraining die Circuit-Methode. Ziel muss sein, dass alle Kinder lernen, den Ball auf verschiedene Arten zielgerichtet zu beschleunigen.**

### Schwedenkasten-Star

Das oberste Element eines Schwedenkastens entfernen. Die Kinder versuchen nun aus einer gewissen Distanz möglichst viele Bälle in den Kasten zu spielen (Lob-Ball).

#### Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Andere Elemente verwenden, in denen der Ball versorgt werden kann (z. B. Reifen am Boden, Deckel des Schwedenkastens etc.).

**Material:** Schwedenkasten, diverse Bälle und Geräte

### Bänkli-Unihockey

Eine Langbank wird umgekehrt hingelegt (Sitzfläche am Boden). Die Kinder versuchen durch die Öffnung (wie beim Bänkli-Fussball) zu schiessen (müssen den Ball etwas anheben). Allenfalls ein paar «Hindernisse» vor die Öffnung (z. B. Medizinbälle).

#### Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.

**Material:** Langbank, diverse Bälle

### Weitschuss

Die Kinder stehen hinter einer Startlinie und versuchen, den Ball so hoch und so weit wie möglich zu schiessen. Mit Langbänken werden Zonen markiert. Je weiter man schießt, desto mehr Punkte erhält man.

#### Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.

**Material:** Langbänke, diverse Bälle

### Tic-Tac-Toe

Mit 5 Schwedenkastenelementen wird ein «Tic-Tac-Toe»-Feld aufgestellt (drei Elemente seitwärts aufeinander, zwei stehend, so dass 9 Felder entstehen). Zwei Spieler versuchen nun abwechslungsweise gewisse Felder zu treffen. Wer in drei Feldern auf einer Linie oder diagonal hinein trifft, hat gewonnen.

#### Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.

**Material:** Schwedenkasten, diverse Bälle

### Lumpen-Schiessen

Mit Schnur (oder Bündel) werden verschiedene Dinge ins Tor gehängt (z. B. T-Shirt, Überzieher, Keule, Reifen etc.). Die Kinder versuchen nun abwechslungsweise die Gegenstände im Tor zu treffen.

#### Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Eine Zeitung ins Tor hängen, die mit einem Schuss kaputt gemacht werden kann.
- Distanz vergrössern/verringern.

**Material:** Verschiedene Gegenstände (T-Shirt, Überzieher, Keule, Reifen, Zeitung etc.), Schnur oder Bündel, diverse Bälle

### Hoch ist Trumpf

Mit Langbank, Schwedenkastenelement oder Bandenelement wird das Tor verkleinert, so dass die Kinder hoch schiessen müssen, um Punkte zu erzielen.

#### Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tennisball, kleiner Softball).
- Verschiedene Schussarten fordern.
- Distanz vergrössern/verringern.

**Material:** Langbank, Schwedenkastenelement oder Bandenelement, diverse Bälle