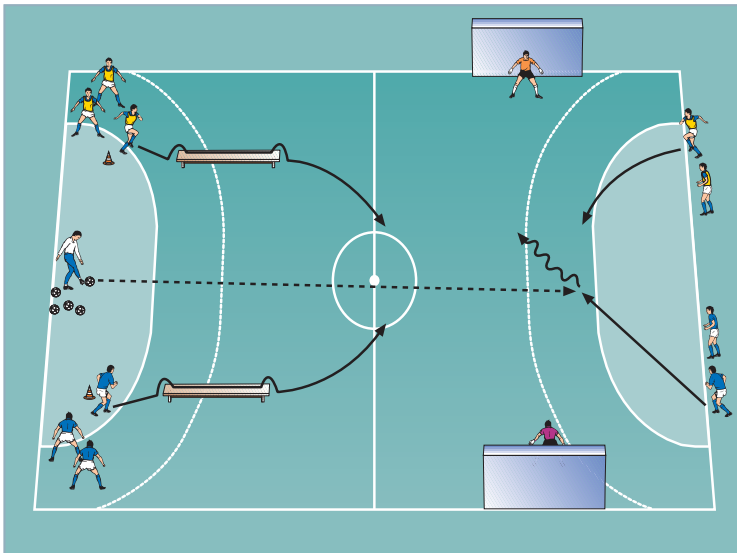




## F- UND E-JUNIOREN

# HAUPTTEIL 2: Langbank-Koordination und 2 gegen 2

von Paul Schomann (03.02.2009)



### Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Auf der anderen Seite des Feldes 2 weitere Starthütchen aufstellen
- Spieler beider Mannschaften auch an die Starthütchen gegenüber verteilen

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler von den Starthütchen gegenüber ins Feld. Gleichzeitig spielt der Trainer einen Ball neutral zum 1 gegen 1 ein.
- Die ersten Spieler an den Starthütchen mit den Langbänken überlaufen diese gleichzeitig. Dann starten sie ins Feld, so dass sich ein 2 gegen 2 ergibt.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Tore erzielt?

### Variationen

- Die Aufgaben an der Langbank variieren: Die Bank mit 6 Hockwenden überspringen, im Liegen mit den Armen über die Bank ziehen, die Langbank seitlich überlaufen usw.
- Den Ball hoch einwerfen bzw. per Torwartabschlag einspielen.
- Von verschiedenen Positionen aus einspielen.

### Tipps und Korrekturen

- Im 1 gegen 1 ein entschlossenes Dribbling fordern. Beim 2 gegen 2 auch auf die Möglichkeit des sinnvollen Zusammenspiels hinweisen.
- Jeder Torhüter gehört einer Mannschaft an und kann zusätzlich ins Zusammenspiel einbezogen werden.
- Bei zu kurzer Dauer des 1 gegen 1 bzw. des 2 gegen 2 einen weiteren Ball einspielen.