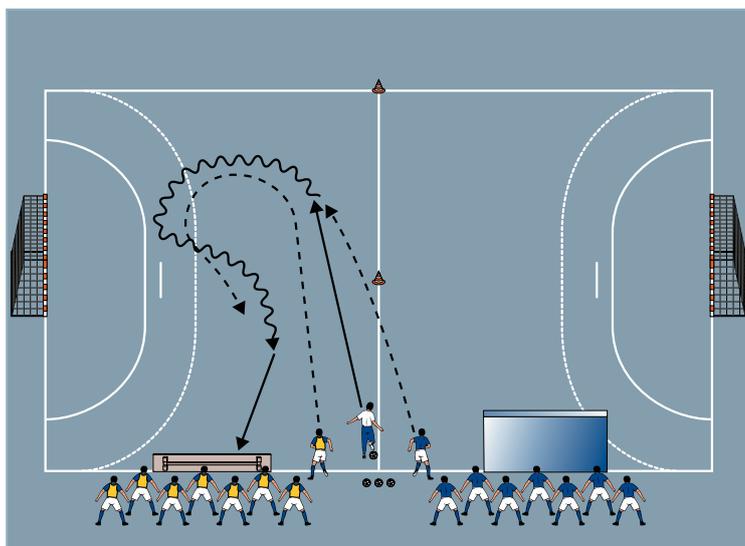


HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Spiel

von Klaus Pabst (13.12.2016)



Organisation

- Je eine Hallenhälfte als Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie eines Spielfeldes eine gekippte Langbank, auf einer Grundlinie des anderen Spielfeldes eine Weichbodenmatte als Tore errichten
- 2 Mannschaften einteilen und mittig zwischen den Feldern nebeneinander aufstellen
- Der Trainer postiert sich mit Bällen zwischen den Spielern

Ablauf

- Der Trainer spielt in ein Feld ein.
- Gleichzeitig starten die ersten Spieler beider Teams zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Anschließend passt der Trainer sofort ins jeweils andere Feld, und die jeweils nächsten Spieler starten.
- Beide Spieler in jedem Spielfeld versuchen, beim jeweiligen Tor (Langbank oder Weichbodenmatte) Treffer zu erzielen.
- Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, verlassen die jeweiligen Spieler das Feld, und der Trainer passt sofort zum nächsten 1 gegen 1 ein.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Mit neutralen Torhütern spielen.
- Jeweils 2 bzw. 3 Spieler jeder Mannschaft starten zum 2 gegen 2 bzw. 3 gegen 3 ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Die Hallenwände als Banden nutzen.
- Jedes 1 gegen 1 nach maximal 1 Minute wegen zu hoher Belastung abbrechen.
- Die Spieler, die an der Reihe sind, müssen stets wachsam sein, um zum richtigen Zeitpunkt ins richtige Feld starten zu können.
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld sofort verlassen, und die verschossenen Bälle zum Trainer zurückbringen.