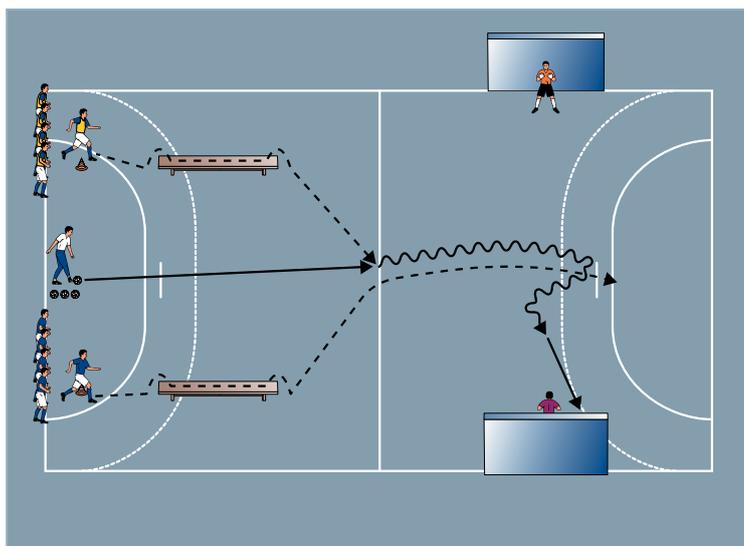


# HAUPTTEIL 1: Langbank-Koordination und 1 gegen 1

Michael Prus (21.02.2017)



## Organisation

- Starthütchen und Langbänke beibehalten
- Hinter den Langbänken quer ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Weichbodenmatten als Toren und Torhütern markieren
- 2 Mannschaften einteilen und den Starthütchen zuordnen
- Der Trainer steht mit Bällen mittig zwischen den Starthütchen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando überlaufen die ersten Spieler die Langbank vor dem Starthütchen.
- Gleichzeitig spielt der Trainer einen Ball neutral ins Feld ein.
- Nach Überlaufen der Langbank sprinten die Spieler zum Ball und versuchen, im 1 gegen 1 ein Tor zu erzielen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- 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. aus der Hand hoch einspielen.
- Von verschiedenen Positionen aus einspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spielfeldgröße der zur Verfügung stehenden Hallenfläche anpassen. Falls möglich: Hallenwände in das Spielfeld einbeziehen.
- Den Ball gegebenenfalls auch schräg einspielen, so dass ein Spieler den kürzeren Weg hat.
- Zu jeder Mannschaft gehört ein Torhüter, mit dem zusammengespielt werden kann.
- Die Zweikämpfe wegen ihrer sehr hohen Intensität nach maximal 30 Sekunden abbrechen.
- Bei zu kurzer Zweikampfdauer einen weiteren Ball einspielen.