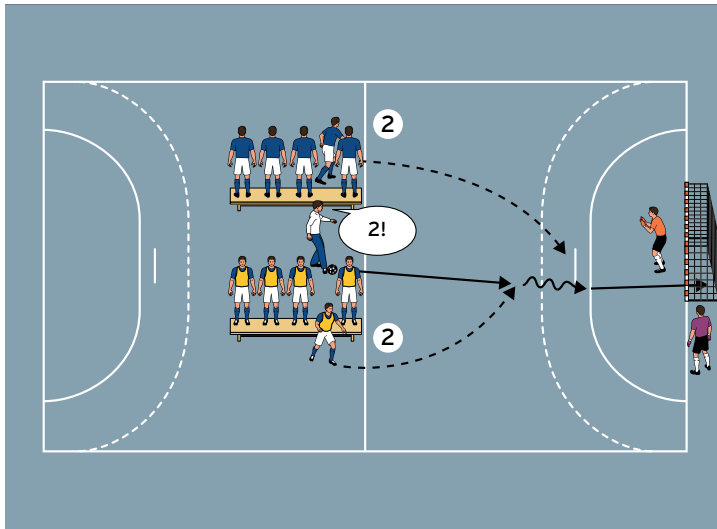


THEMA: IN DER HALLE MIT DER LANGBANK TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

LANGBANK UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hallenhälfte vor dem Tor als Spielfeld markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren und auf den Langbänken postieren
- ▶ Der Trainer stellt sich mit Bällen mittig zwischen den Langbänken auf

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl aufruft.
- ▶ Anschließend spielt er neutral ins Feld.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler starten zum Ball und treten im 1 gegen 1 auf das Tor gegeneinander an.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt, der Ball aus dem Feld gespielt oder vom Torhüter gehalten wurde.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ 2 oder 3 Zahlen aufrufen und im 2 gegen 2 bzw. im 3 gegen 3 spielen.
- ▶ Als Trainer hoch ins Feld einwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beide Spieler dürfen auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Falls möglich die Hallenwände ins Spiel einbeziehen.
- ▶ Als Trainer jeden Spieler möglichst gleich häufig aufrufen.
- ▶ Die Torhüter wechseln sich nach jedem Durchgang ab.