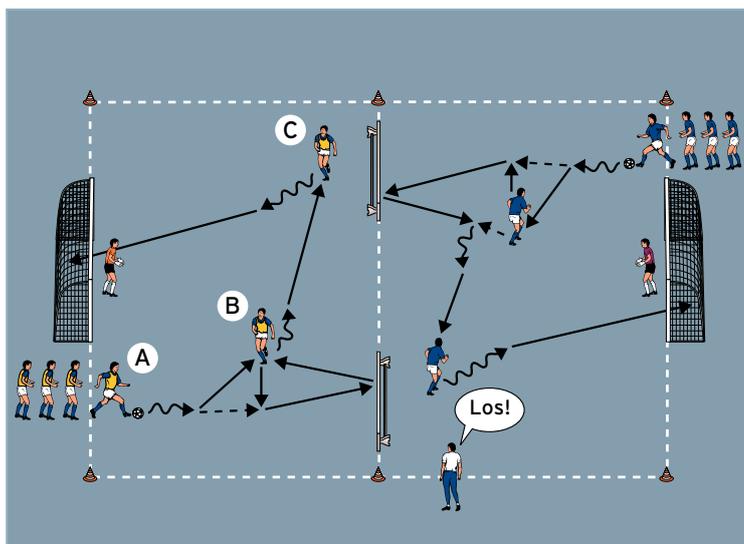


HAUPTTEIL 1: Bank-Flipper

von Meikel Schönweitz (01.12.2015)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 auf die Seite gelegte Bank errichten
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- A spielt einen Doppelpass mit B.
- Anschließend passt A so gegen die Bank, dass der Ball zu B abprallt.
- B spielt daraufhin quer zu C, der nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss kommt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.
- Welche Mannschaft erzielt in 3 Minuten mehr Treffer?

Variationen

- Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- Treffer, die nach direktem Spiel von A und B erzielt werden, zählen doppelt.
- Mit der Bank einen doppelten Doppelpass spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Übung schult die Passsicherheit der Spieler.
- Auf ein möglichst sauberes und flaches Passspiel achten.
- C dribbelt zielstrebig zum Tor und schießt ab.