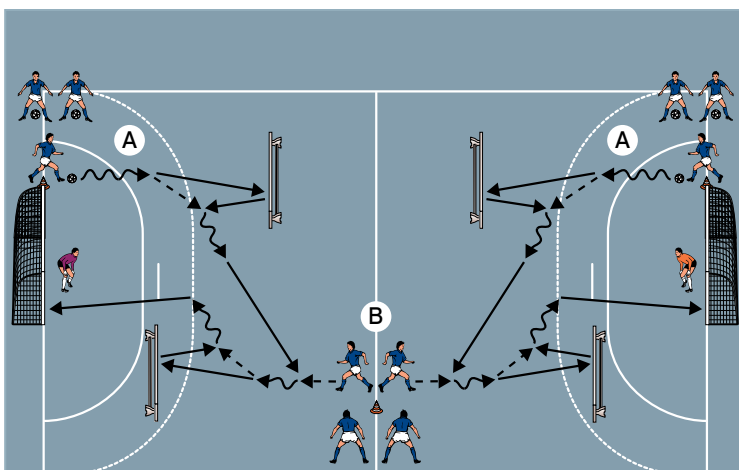


HAUPTTEIL 1: Bank-Abschluss I

von Christian Wück (15.12.2015)



Organisation

- Die gesamte Halle nutzen und auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- In beiden Hälften je 2 auf die Seite gelegte Bänke als Rückprall-Optionen platzieren
- Mit Hütchen Positionen markieren
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- A dribbelt ins Feld und passt scharf gegen die erste Bank.
- Den zurückprallenden Ball in die Bewegung mitnehmen und zu B spielen.
- B kommt entgegen, nimmt mit und passt gegen die zweite Bank.
- Den Abpraller mitnehmen und abschließen.
- Nach der Aktion jeweils eine Position weiterrücken.

Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Wettspiel I: Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt. Welches Team erreicht zuerst 8 Punkte?
- Wettspiel II: Welches Team trifft in 5 Minuten häufiger?

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle möglichst flach und scharf gegen die Bank spielen.
- Der ebene Hallenboden und die Bank als Bande decken jede technische Unsauberkeit auf. Entsprechend dürfen die Bälle nicht springen.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten wechseln.