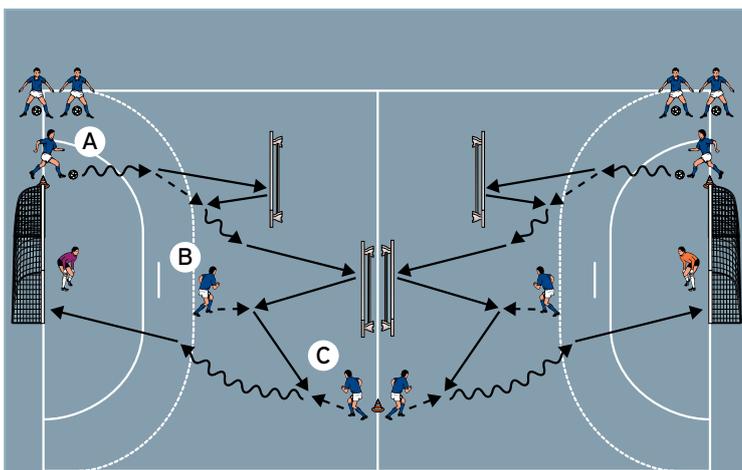


HAUPTTEIL 2: Bank-Abschluss II

von Christian Wück (15.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Bänke an der Mittellinie aufstellen
- Mit Hütchen Positionen markieren und die Spieler 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 gegen die zweite Bank spielen.
- Den Ball so spielen, dass er zu B abprallt.
- B legt direkt zu C ab, der nach einem Tempodribbling abschließt.
- Nach der Aktion jeweils eine Position weiterrücken.

Variationen

- A spielt nach dem ersten Pass gegen die Bank einen Doppelpass mit B. Anschließend läuft die Aktion wie vorgegeben weiter.
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Wettbewerb: Die Teams spielen gegeneinander. Welches Team trifft häufiger in 4 Minuten?

Tipps und Korrekturen

- Von beiden Seiten aufspielen.
- Darauf achten, dass der schwache Fuß nicht umlaufen wird.
- Die Spieler stets dazu motivieren, den schwachen Fuß zu nutzen.
- Mit möglichst wenig Kontakten spielen.