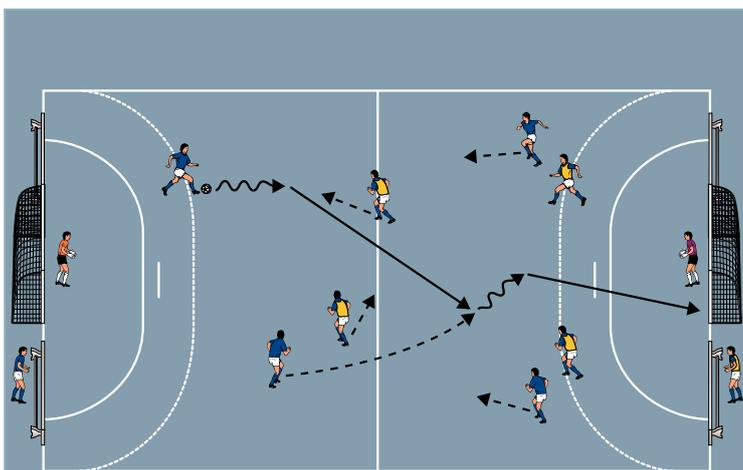


SCHLUSSTEIL: Wechselndes Bankrecht II

von Frank Engel (12.01.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen

Ablauf

- Die Mannschaften treten nun im 4 gegen 4 an.
- Blau erhält zunächst das 'Bankrecht' und kann für 60 Sekunden auf das Tor und die beiden Bänke von Gelb angreifen.
- Nach 60 Sekunden wechselt das 'Bankrecht'.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

Variationen

- Je nach Hallengröße können die Spieler auch im 5 gegen 5 spielen.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Nach einem Ballbesitzwechsel in der gegnerischen Hälfte muss innerhalb von 6 Sekunden abgeschlossen werden.

Tipps und Korrekturen

- Durch das 'Bankrecht' soll speziell das Umschaltspiel geschult werden: Nach einer Balleroberung können die Spieler durch schnelle Spielverlagerungen 3 Ziele ansteuern.
- Selbstständig wechseln.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.