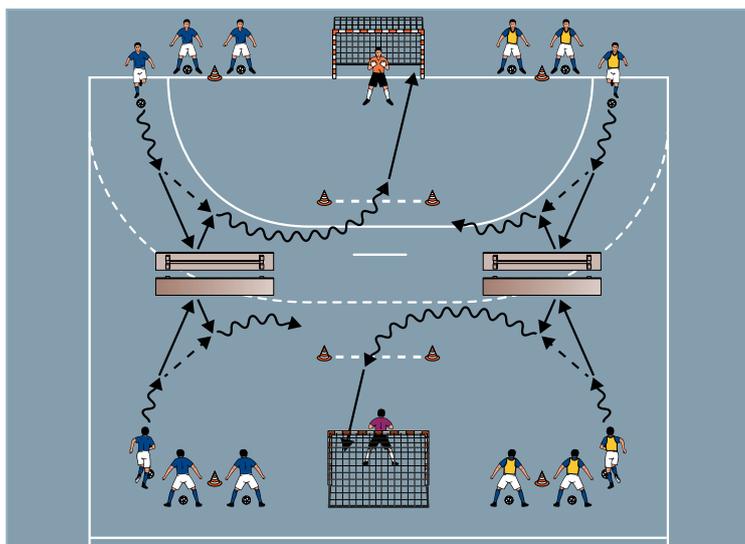


HAUPTTEIL 1: Banktreffer-Wettlauf I

von Michael Feichtenbeiner (27.12.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Auf beiden Seiten 5 Meter diagonal hinter den Langbänken je 1 Hütchentor errichten
- 12 Meter hinter den Hütchentoren je 1 Tor mit Torhüter markieren
- Die Teams rechts bzw. links neben den beiden Toren aufstellen
- Jeder Spieler mit Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Startspieler ins Feld und passen gegen die Bank vor ihnen.
- Sie kontrollieren den zurückprallenden Ball und dribbeln schnellstmöglich über die Hütchenlinie (= 1 Punkt).
- Der Spieler, der zuerst über die Hütchenlinie dribbelt, darf zusätzlich auf das Tor abschließen.
- Jeder erfolgreiche Torabschluss ergibt 1 Zusatzpunkt.
- Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

- Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, darf anschließend versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.
- Die Spieler dürfen erst nach 4 Ballkontakten gegen die Bank passen.
- Die Spieler müssen vor dem Pass gegen die Bank eine vorgegebene Finte in das Dribbling einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang die Seiten und die Reihenfolge der Spieler wechseln.
- Nach dem Pass gegen die Bank eine offene Position einnehmen, um den zurückspringenden Ball direkt in die Bewegungsrichtung mitnehmen zu können.
- Möglichst so gegen die Bank passen, dass der Ball bereits in Richtung Hütchenlinie abprallt.