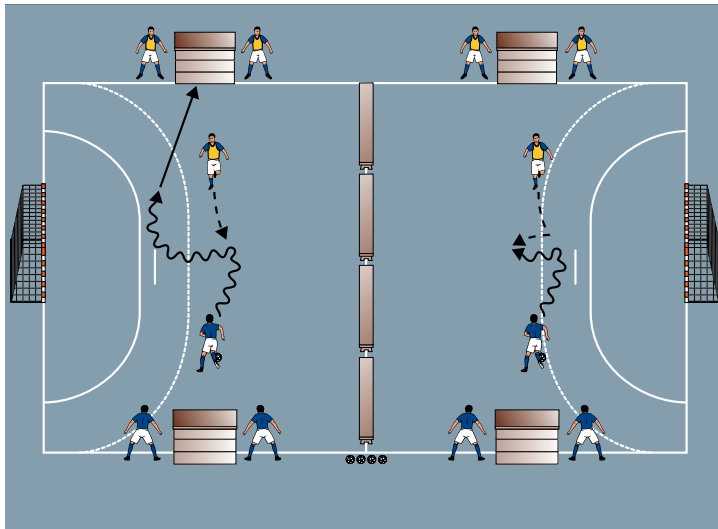


THEMA: AUSSPIELEN VON ÜBERZAHLSITUATIONEN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 AUF KASTENTORE

ORGANISATION

- ▶ In beiden Hallenhälften je 1 Spielfeld markieren
- ▶ Die Felder mit Langbänken unterteilen
- ▶ Auf allen Grundlinien je 1 Kasten aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Spielfeldern zuweisen
- ▶ Jeweils Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger stellen sich in den Feldern auf
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

ABLAUF

- ▶ 1 gegen 1 auf die beiden Kastentore.
- ▶ Gültige Treffer können mit einem Schuss gegen den gegenüberliegenden Kasten erzielt werden.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf den jeweils anderen Kasten.
- ▶ Nach jeder Aktion die Spieler in den Feldern wechseln.
- ▶ Nach einigen Durchgängen tauschen die Spieler die Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer haben jeweils nur 10 Sekunden Zeit, um einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit höchstem Tempo auf den gegnerischen Spieler zudribbeln und entschlossen den Zweikampf suchen.
- ▶ Darauf achten, dass der Verteidiger den gegnerischen Ballbesitzer schnell anläuft und frühstmöglich stört.
- ▶ Anschließend Tempo aufnehmen sowie nach und nach zurückweichen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!