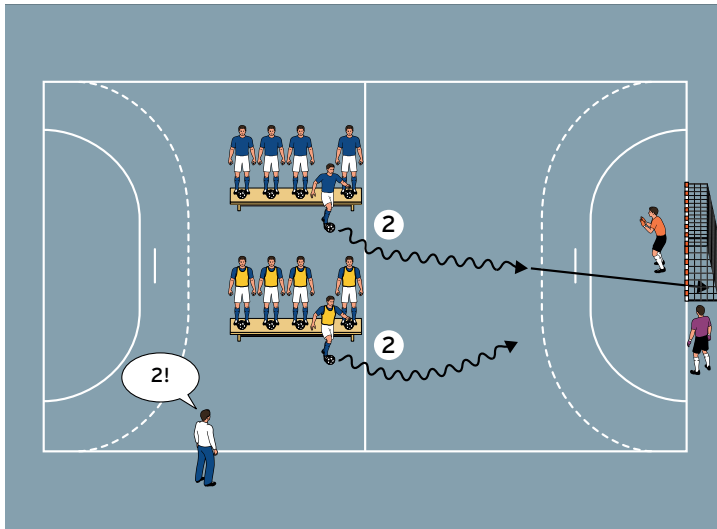


THEMA: IN DER HALLE MIT DER LANGBANK TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

LANGBANK UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ An einer Hallenwand 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ In der anderen Hallenhälfte 2 Langbänke in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf den Langbänken verteilen und jeweils durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Nummer aufruft.
- ▶ Die jeweils aufgerufenen Spieler passen per Eigenvorlage von der Bank, dribbeln in Richtung Tor und schießen ab.
- ▶ Welcher Spieler trifft zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- ▶ Den Ball vor dem Tor hochwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley abschließen.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Nummern so aufrufen, dass alle Spieler ungefähr gleich häufig schießen können.
- ▶ Die Torhüter wechseln sich nach jedem Durchgang ab.