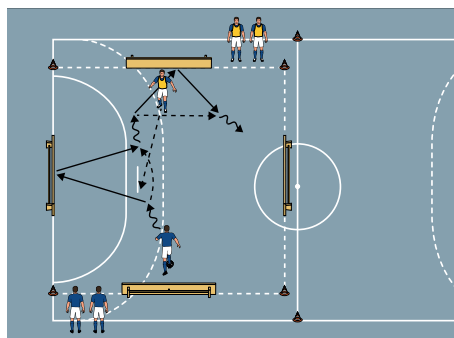
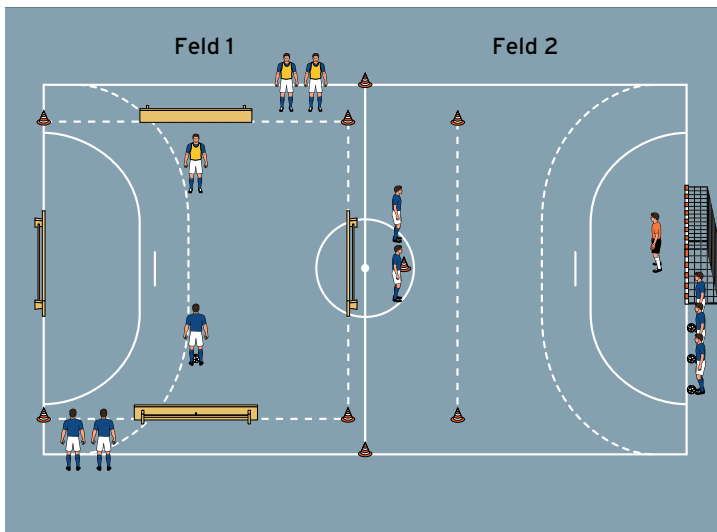
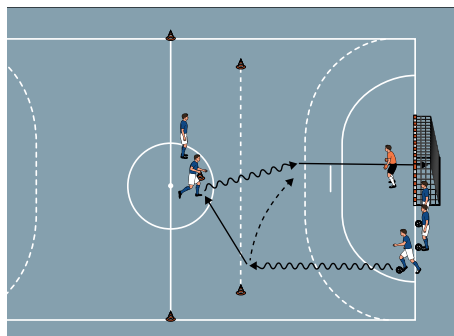


**THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER HALLE**



Feld 1



Feld 2

**HAUPTTEIL 1:**

**1-GEGEN-1-BANKSPIEL I**

**ORGANISATION**

- ▶ Feld 1: Mit 4 auf die Seite gelegten Langbänken 1 Feld errichten.
- ▶ Feld 2: 1 Hallentor mit Torhüter und Positionshütchen markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

**ABLAUF FELD 1**

- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Je 1 Spieler im Feld postieren, alle übrigen Spieler pausieren außerhalb des Feldes.
- ▶ 1 gegen 1 auf die Langbänke. Die Spieler müssen versuchen, innerhalb von 30 Sekunden gegen möglichst viele Bänke zu passen.
- ▶ Anschließend kommen jeweils neue Spieler ins Feld.

**ABLAUF FELD 2**

- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen.
- ▶ Der Startspieler neben dem Tor dribbelt ins Feld bis kurz vor die gegenüberliegende Grundlinie und passt von dort zum Mitspieler in die Feldmitte.
- ▶ Dieser nimmt zum Tor an und mit und versucht, möglichst schnell zum Abschluss zu kommen.
- ▶ Dabei darf er jedoch vom Passgeber gestört werden.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln die Spieler ihre Positionen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Bänke in Feld 1 möglichst geschickt als Banden nutzen.
- ▶ Diese dürfen jedoch nicht 2-mal nacheinander vom gleichen Spieler genutzt werden.
- ▶ Die Torschussform in Feld 2 ist leicht zu organisieren und lässt sich auch mit einer relativ kleinen Spielergruppe umsetzen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler möglichst zielgenau abschließen.
- ▶ Nie unüberlegt und überhastet auf das Tor schießen!
- ▶ Von beiden Seiten üben!