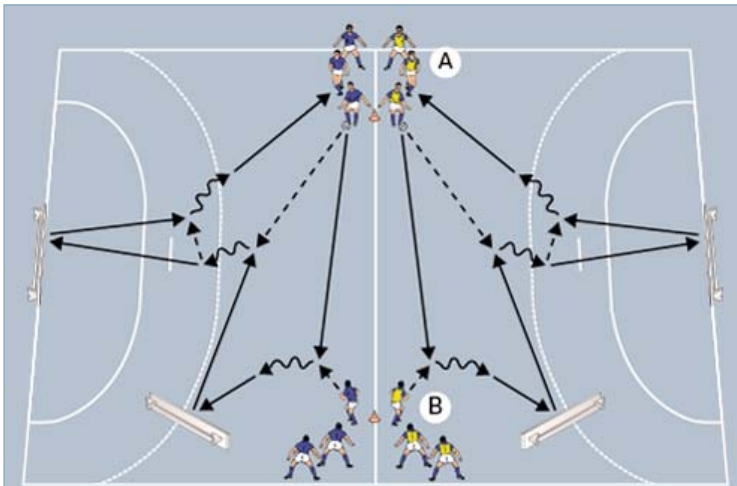




D- UND C-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2: Banktreffer II

von Mario Vossen (04.12.2012)



Organisation

- 4 Langbänke und 2 Starthütchen gemäß Abbildung errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler jeweils einander gegenüber rechts und links von den Starthütchen aufstellen
- Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

Ablauf

- Einen Staffelwettbewerb durchführen: Auf ein Trainerkommando passt A zu B.
- Dieser spielt so gegen die erste Bank, dass der Ball zum ins Feld startenden A zurückprallt.
- A passt anschließend nach einem kurzen Dribbling gegen die zweite Bank, kontrolliert den zurückprallenden Ball und passt zurück zum jeweils nächsten Mitspieler am Starthütchen.
- Dieser leitet zum jeweils nächsten Spieler B weiter usw.
- Welche Mannschaft ist zuerst mit 3 Durchgängen fertig?
- Anschließend die Positionen tauschen und erneut spielen.

Variationen

- Mit exakt dem dritten Kontakt gegen die Langbank passen.
- A muss eine Finte ausführen, ehe er zum Starthütchen zurückspielen darf.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang tauschen die Spieler innerhalb der Mannschaft ihre Positionen.
- Nach 2 Durchgängen die Seiten wechseln.
- Einen Probendurchgang durchführen, ehe die Aktion als Wettbewerb durchgeführt wird. So können die Spieler erkennen, in welchem Winkel der Ball von den Bänken zurückprallt.

Die Adventszeit steht vor der Tür. Viele Vereinsmitarbeiter in ganz Deutschland sind mitten in der Organisation der Weihnachtsfeiern für die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen. Training & Wissen online unterstützt Sie dabei! In unserem Themenschwerpunkt im Dezember 2012 finden Sie Best-Practice-Tipps – von Vereinen für Vereine. Außerdem haben wir Checklisten und ein Interview mit einem innovativen Vereinsvertreter für Sie!