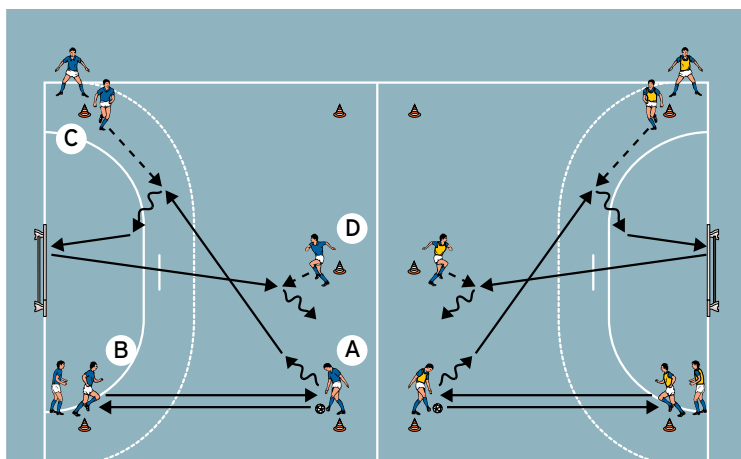


HAUPTTEIL 1: Banktreffer-Rundlauf

von Ralf Peter (16.12.2014)



Organisation

- Jeweils eine Hallenhälfte als Feld nutzen
- Auf den Grundlinien je eine auf die Seite gelegte Langbank platzieren
- Positionshütchen gemäß Abbildung markieren
- 2 Gruppen bilden und die Spieler den Positionen zuordnen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- A spielt daraufhin zu C.
- C kontrolliert das Zuspiel und passt so gegen die Bank, dass der Ball zu D abprallt.
- D nimmt in die Bewegung mit und dribbelt anschließend zu A.
- Jeder Spieler läuft seinem Pass nach und nimmt die nächste Position ein.
- Nach einigen Durchgängen von der anderen Seite aufspielen lassen.

Variationen

- Mit jeweils 2 Pflichtkontakten agieren.
- Nur Direktspiel erlauben.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team schafft als erstes eine komplette Runde?

Tipps und Korrekturen

- In der Übungsform spielen die Spieler eine mögliche Kombinationsmöglichkeit durch.
- Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- Bei C auf die Genauigkeit des Zuspiels über die Bank zu D achten.
- Flaches Passspiel einfordern.