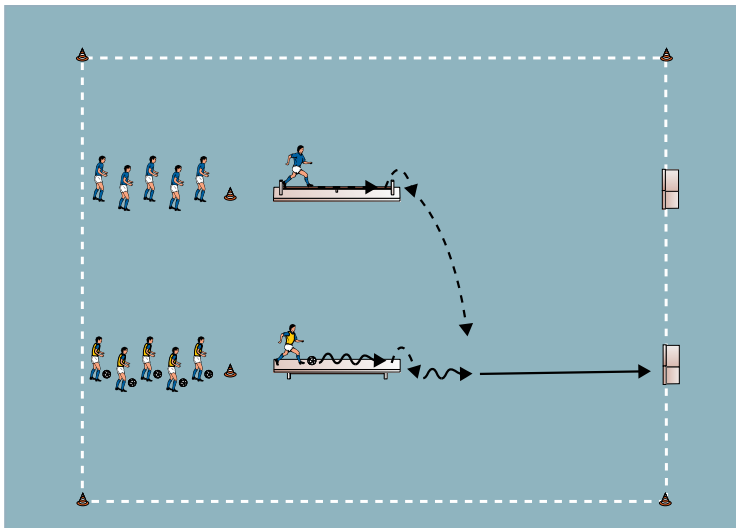


HAUPTTEIL 1: Langbänke überwinden und 1 gegen 1

von Jörg Daniel (10.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 1 Langbank umdrehen
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler an der aufgestellten Langbank haben Bälle

Ablauf

- Die ersten Spieler von beiden Starthütchen starten gleichzeitig.
- Der Spieler ohne Ball balanciert über die umgedrehte Langbank und wird Verteidiger.
- Der Spieler mit Ball überdrückt die aufgestellte Langbank und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf einen Kleinkasten zu treffen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kann er ebenfalls an den Kleinkästen einen Treffer erzielen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Nur mit rechts/links über die Langbänke dribbeln.
- Den Ball nur mit der Fußsohle über die Langbänke führen.
- Den Ball mit den Händen über die Langbänke tragen/prellen/rollen.
- Die Langbänke rückwärts überlaufen/-dribbeln.
- In der Mitte der Langbänke eine Drehung ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Linien auf dem Hallenboden nutzen: Eine Hallenhälfte als Spielfeld für das 1 gegen 1 verwenden.
- Das Überlaufen und Überdribbeln der Langbänke schult vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit der Spieler.
- Die Aufgaben für Angreifer und Verteidiger so wählen, dass die Verteidiger jeweils nicht zu spät zum 1 gegen 1 ins Feld gelangen.
- Jeder Spieler zählt seine Punkte. Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Treffer?