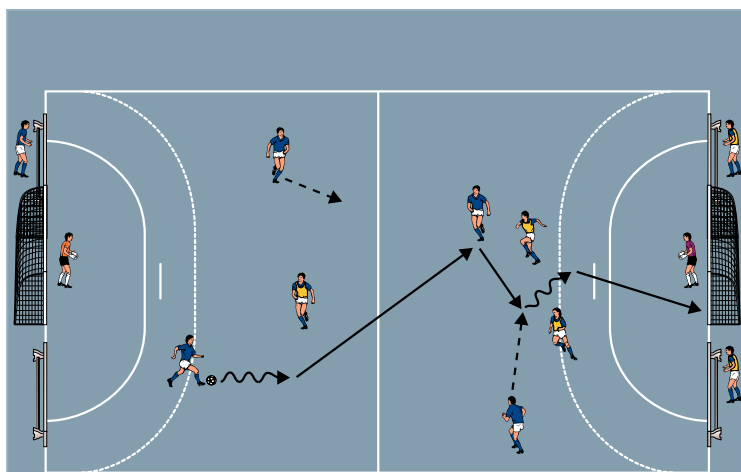


HAUPTTEIL 2: Wechselndes Bankrecht I

von Frank Engel (12.01.2016)



Organisation

- Die gesamte Fläche nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Neben den Toren jeweils 2 Bänke auf die Seite legen
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden

Ablauf

- Überzahl spielt zunächst im 4 gegen 3 und kann Treffer auf das gegenüberliegende Tor erzielen.
- Erobert Unterzahl den Ball, kontern sie auf das andere Tor und die beiden Bänke.
- Nach jeweils 60 Sekunden wechseln die Überzahl und das 'Bankrecht'.

Variationen

- Die Überzahlmannschaft spielt mit höchstens 3 Kontakten.
- Die Unterzahlmannschaft darf nach Balleroberung auf alle 4 Bänke abschließen.
- Nach Torerfolg die Spielrichtung wechseln. Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz.

Tipps und Korrekturen

- Selbständig wechseln. Sollte dies nicht gelingen, werden die freien Spieler nach jeweils 60 Sekunden ausgetauscht.
- Zielstrebig abschließen.
- Überzahl kombiniert mit möglichst wenig Kontakten.