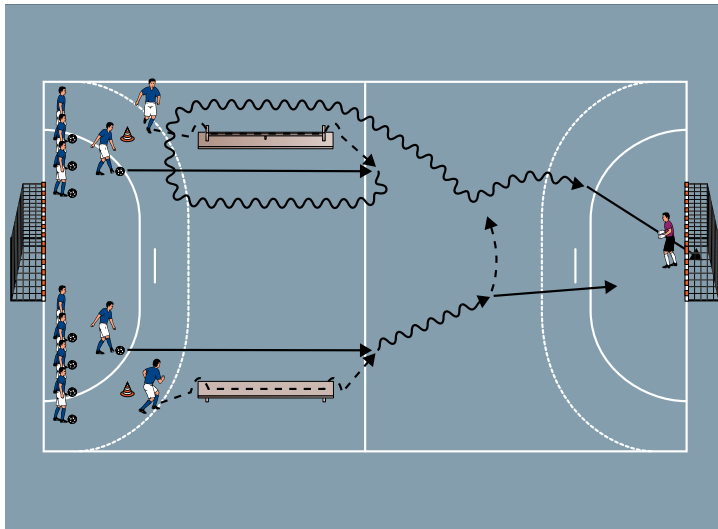


THEMA: KOORDINATION MIT FUSSBALL VERBINDEN



HAUPTTEIL 2:

LANGBANK-ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, überlaufen die Langbänke und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- ▶ Der Spieler an der richtig aufgestellten Langbank nimmt zum Tor an und mit, schließt ab und wird Verteidiger.
- ▶ Der Spieler an der umgedrehten Langbank nimmt um die Langbank herum an und mit und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er über die Mittellinie.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Langbänke seitlich/rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Langbänke um- und überlaufen.
- ▶ Die Langbänke 5-mal überspringen.
- ▶ Die Bälle hoch zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine Hallenhälfte als Spielfeld für das 1 gegen 1 nutzen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Die Angriffe zielstrebig ausspielen.