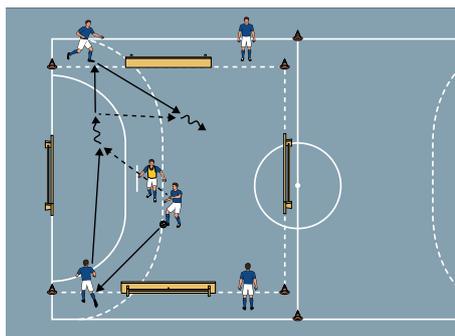
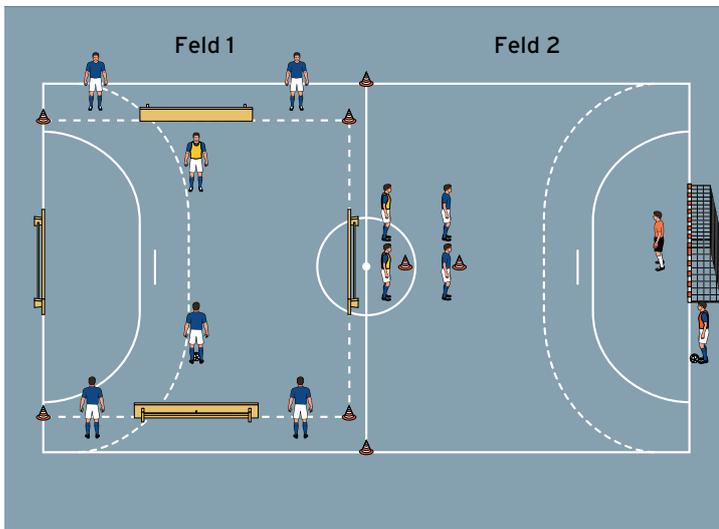
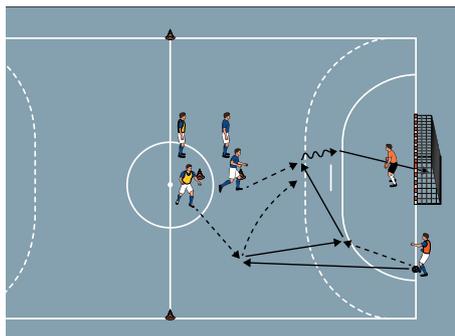


THEMA: 1 GEGEN 1 IN DER HALLE



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 2:

1-GEGEN-1-BANKSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Die Positionshütchen in Feld 2 leicht verändern.

ABLAUF FELD 1

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt postieren sich die wartenden Spieler als Anspieler auf 2 gegenüberliegenden Linien.
- ▶ Ein Spieler hat die Aufgabe, möglichst viele Pässe mit den Anspielern zu spielen.
- ▶ Der jeweils andere Spieler muss wie in Hauptteil 1 möglichst oft gegen die Bänke passen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 30 Sekunden.

ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen und 1 Anspieler benennen.
- ▶ Der Anspieler passt zum Verteidiger, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- ▶ Anschließend passt der Anspieler zum Angreifer weiter, der versucht, im 1 gegen 1 gegen den nachsetzenden Verteidiger zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Nach der Aktion tauschen die Spieler im Feld ihre Positionen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufgaben in Feld 1 nach einer Weile tauschen.
- ▶ Nach 2 kompletten Durchgängen neue Paare bilden.
- ▶ Jeder Spieler zählt seine gewonnenen Duelle. Wer gewinnt die meisten?
- ▶ In Feld 2 wird der Gegnerdruck auf den Torhüter nun leicht von der Seite ausgeübt. Entsprechend soll der Angreifer das Zuspiel möglichst zur jeweils anderen Seite an- und mitnehmen.
- ▶ In einer solchen Spielsituation ist häufig auch ein Torschuss mit dem schwächeren Fuß unvermeidbar. Demnach stets beidfüßig trainieren!
- ▶ Den Anspieler alle 2 Minuten wechseln.
- ▶ Von beiden Seiten üben!