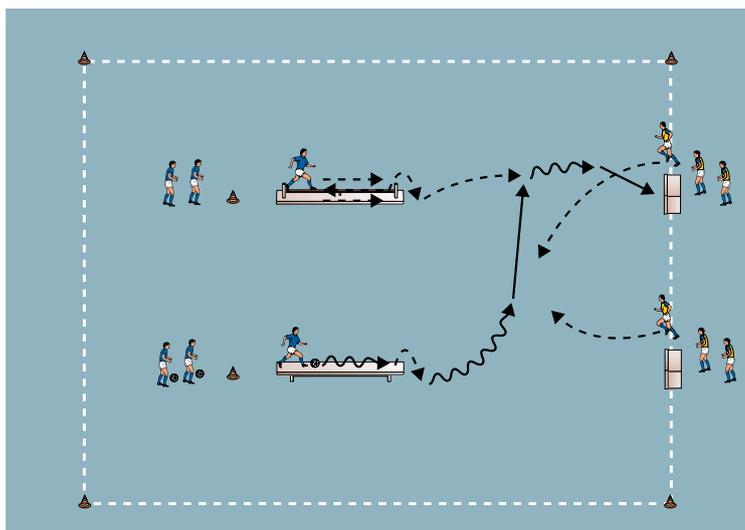


HAUPTTEIL 2: Langbänke überwinden und 2 gegen 2

von Jörg Daniel (10.02.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler einer Mannschaft an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler an der aufgestellten Langbank haben Bälle
- Die Spieler der anderen Mannschaft seitlich hinter den Kleinkästen postieren

Ablauf

- Die ersten Spieler von beiden Starthütchen starten gleichzeitig.
- Der Spieler mit Ball dribbelt über die aufgestellte Langbank zum 1 gegen 2 auf die beiden Kleinkästen ins Feld.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so können sie ebenfalls an den Kleinkästen einen Treffer erzielen.
- Sein Partner überläuft die umgekippte Langbank 3-mal und startet dann zum 2 gegen 2 ins Feld nach.
- Jedes 1 gegen 2 bzw. 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die Positionen und Aufgaben der Spieler nach jedem Durchgang wechseln.
- Nach einigen Durchgängen auch die Positionen und Aufgaben der Mannschaften tauschen.

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 2 gegen 2 verwenden.
- Falls möglich die Hallenwände als Banden in das Spielfeld einbeziehen.
- Als Angreifer im 1 gegen 2 risikobereit dribbeln. Entsprechend einen Treffer im 1 gegen 2 gegebenenfalls doppelt werten.
- Bei zu kurzer Spieldauer als Trainer einen weiteren Ball einspielen.