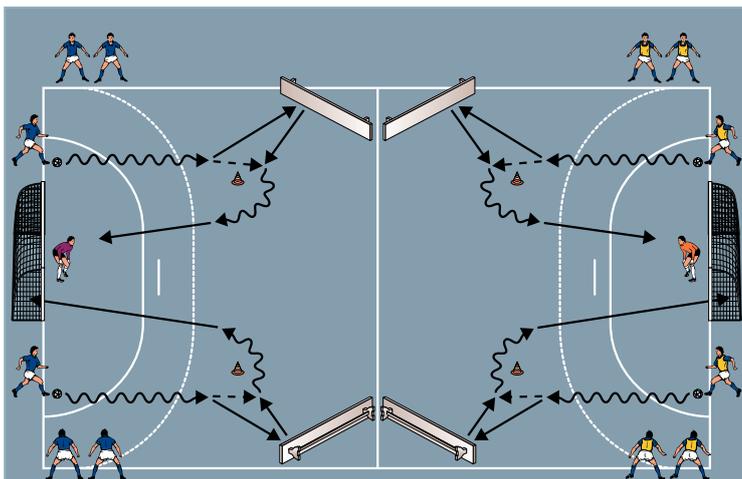


# HAUPTTEIL 1: Bank-Pass und Torschuss

von Michael Feichtenbeiner (01.12.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau nicht verändern
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und mit Ball jeweils neben den Toren verteilen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zur Langbank, passen dagegen, nehmen in die Bewegung mit und schießen ab.
- Der Spieler der anderen Gruppe startet, sobald der Vordermann den Abpraller an der Bank mitgenommen hat.
- Danach den Ball holen und an der anderen Seite anstellen.

## Variationen

- Nur mit rechts/links passen und schießen.
- Die Langbank gerade zum Starthütchen ausrichten.
- Den Abpraller der Bank im ersten Kontakt mitnehmen und im 2. abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Ball präzise mittig an die Langbank passen.
- Dem Ball aktiv entgegengehen und schnell in Spielrichtung mitnehmen.
- Der Abschluss erfolgt stets mit dem torenahen Fuß.