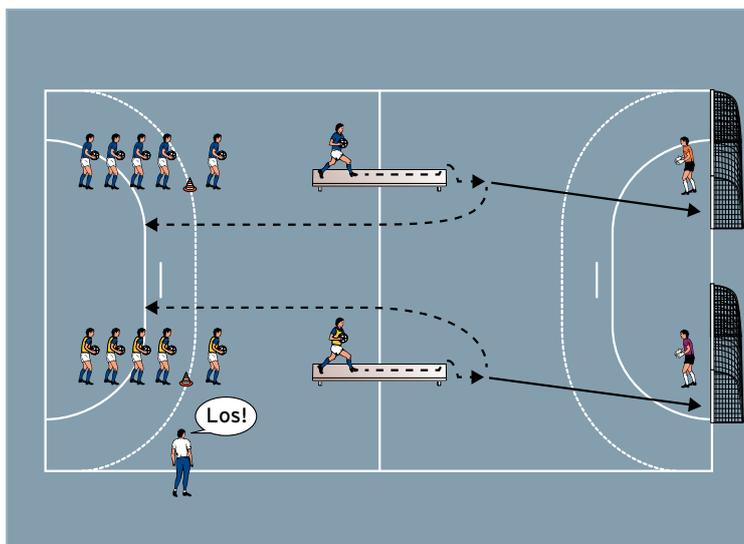


HAUPTTEIL 1: Langbank-Torschuss-Biathlon

von Klaus Pabst (12.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Vor der Hallenwand hinter jeder Langbank ein Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Teams einteilen und mit Bällen an je einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams, überlaufen die Langbank mit dem Ball in der Hand und schießen auf das Tor.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Bei einem Treffer darf der nächste Spieler die Langbank direkt überlaufen, bei einem Fehlschuss muss der nächste Spieler die Langbank in einer 'Strafrunde' zunächst einmal umdribbeln.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Den Ball über die Langbank rollen.
- Den Ball auf der Langbank prellen.
- Den Ball über die Langbank dribbeln.
- Die Langbank rückwärts/seitwärts überlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Der nächste Spieler darf immer erst starten, wenn der Vordermann geschossen hat. Bei Frühstarts die Spieler eine 'Strafrunde' um die Langbank dribbeln lassen.
- Linien auf dem Hallenboden als Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.