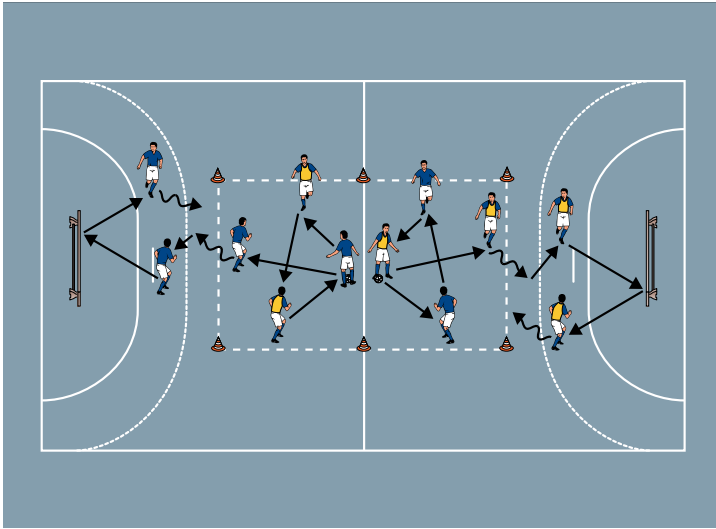


THEMA: DIE LANGBANK GESCHICKT EINSETZEN



AUFWÄRMEN 1:

FARBIGE BANKTREFFER

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder markieren
- ▶ Vor jedem Feld eine Langbank seitlich hinlegen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Pro Gruppe 4 Passspieler und 2 Abschlusspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Die Teams im Feld spielen 4 Pässe untereinander.
- ▶ Der letzte Passempfänger dribbelt zur Außenlinie und passt zum Außenspieler seiner Farbe.
- ▶ Der Außenspieler spielt die Bank an, der zurückprallende Ball wird vom zweiten Spieler kontrolliert und ins Feld zurück gepasst.

VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Pässe vermehren/verringern.
- ▶ Jeder Spieler im Feld muss einmal angespielt werden.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen.
- ▶ Einen weiteren Doppelpass mit der Bank spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abschlusspieler nach 5 Aktionen tauschen.
- ▶ Die Bank schräg anspielen, damit der Mitspieler den Ball perfekt verarbeiten kann.