

# F- UND E-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1:

### Langbank-Dribbling

von Klaus Pabst (11.02.2014)



#### Organisation

- Kurz hinter der Mittellinie 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 Langbank postieren
- 2 Gruppen einteilen und an den Langbänken verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

#### Ablauf

- Die Spieler überlaufen die Langbänke mit dem Ball in der Hand.
- Am Ende der Langbank lassen sie den Ball fallen und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vorderleute die Langbank überlaufen haben.

#### Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Den Ball auf der Langbank prellen bzw. über die Langbank rollen.

#### Tipps und Korrekturen

- Die Langbänke immer komplett überlaufen/überdribbeln.
- Der Ball darf nur auf der Langbank in der Hand getragen werden. Auf dem Hallenboden müssen die Spieler dribbeln.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themenschwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).