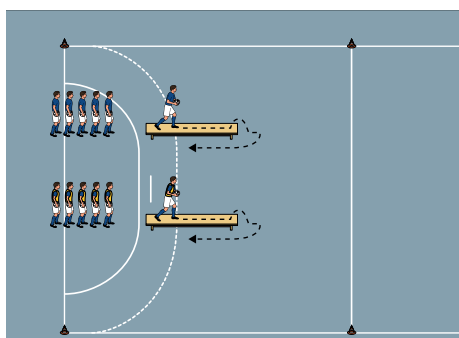
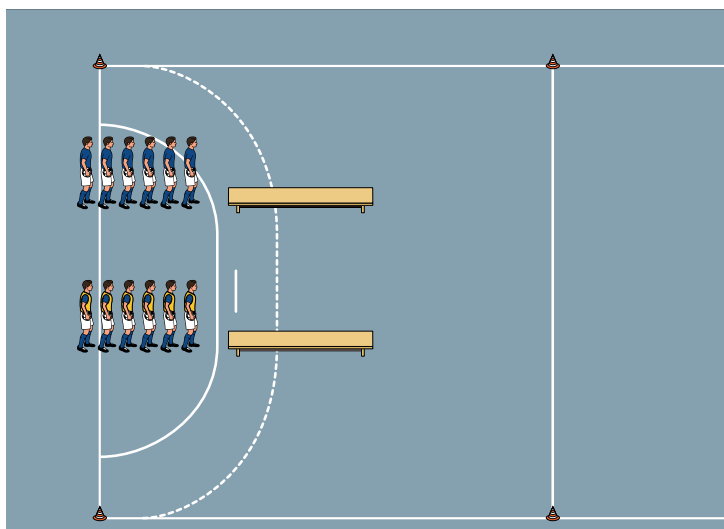
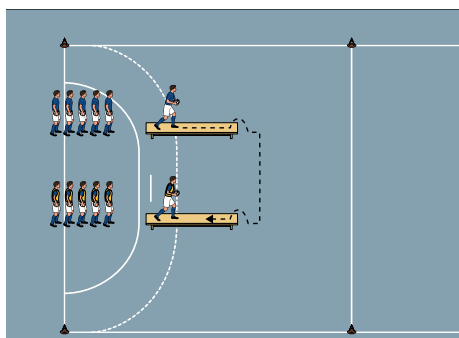


THEMA: IN DER HALLE MIT DER LANGBANK TRAINIEREN



Übung 1



Übung 2

AUFWÄRMEN 1:

LANGBANK-ÜBUNGEN

ORGANISATION

- ▶ 2 Langbänke in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen vor den Langbänken verteilen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler überlaufen die Langbänke mit verschiedenen Aufgaben:
  - mit dem Ball in der Hand vor-/rückwärts über die Bank laufen;
  - den Ball mit den Händen über die Langbank rollen/prellen;
  - über die Langbank dribbeln.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Langbank überwunden hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt überlaufen die Spieler die eine Langbank und laufen über die jeweils andere Bank zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um den Ablauf zu erleichtern, jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Sicher über die Langbänke balancieren und den Boden möglichst nicht berühren.