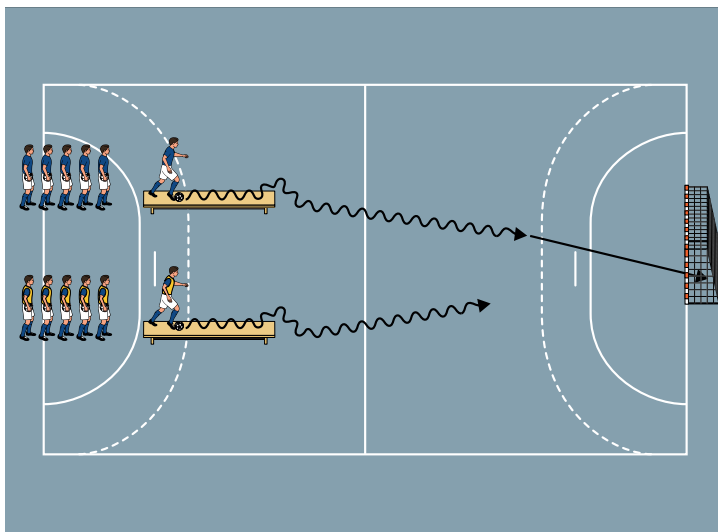


THEMA: IN DER HALLE MIT DER LANGBANK TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

LANGBANK-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ An der den Langbänken gegenüberliegenden Hallenwand 1 Tor aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Die Spieler jeweils mit Bällen an den Langbänken aufstellen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler postieren sich auf den Langbänken.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando überdribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft die Langbank und versuchen, auf das gegenüberliegende Tor zu treffen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Langbank mit dem Ball in der Hand vor-/rückwärts überlaufen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- ▶ Den Ball über die Langbank rollen/prellen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- ▶ Nur mit rechts/links über die Langbank dribbeln bzw. auf das Tor abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fällt einem Spieler der Ball von der Langbank oder berührt er den Hallenboden mit den Füßen, so muss er die Langbank erneut von vorne überlaufen oder überdribbeln.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schusslinie errichten, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.