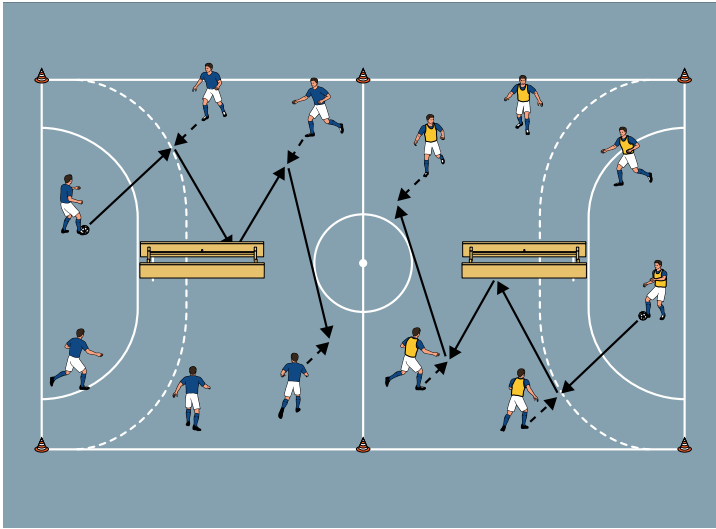


THEMA: LANGBÄNKE KREATIV INS TRAINING INTEGRIEREN



AUFWÄRMEN 1:

3ER-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ Jeweils eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen.
- ▶ Mittig in jede Hälfte 2 Langbänke mit den Füßen zueinander auf die Seite legen.
- ▶ 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und gemäß Abbildung im Feld postieren.
- ▶ 1 Ball pro Feld.

ABLAUF

- ▶ Der ballführende Spieler passt zu einem Mitspieler, der daraufhin mit dem ersten Kontakt so gegen die Bank passt, dass der Abpraller beim dritten Spieler der Gruppe ankommt.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zu den Mitspielern auf die andere Seite, die die gleiche Passfolge ausüben.

VARIATIONEN

- ▶ Mit 3 Pflichtkontakten agieren.
- ▶ Bei leistungsstarken Mannschaften mit 2 Bällen üben.
- ▶ Nur Direktspiel zulassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur Eingewöhnung jede Gruppe für sich gegen die Bank passen lassen.
- ▶ Es darf nur flach gepasst und die Bänke nicht überspielt werden.
- ▶ Jeder Spieler ist in die Aktion eingebunden.
- ▶ Die Spieler sollten sich nicht zu nah an den Bänken postieren, um ausreichend Platz zur Ballkontrolle und zum Passspiel zu haben.