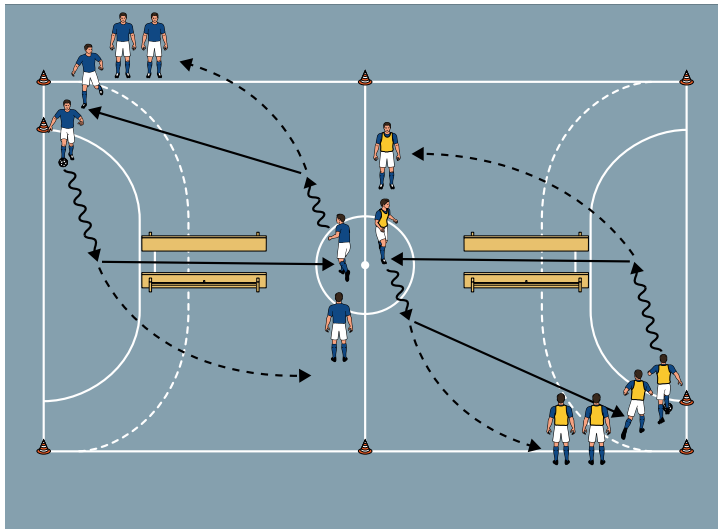


## THEMA: LANGBÄNKE KREATIV INS TRAINING INTEGRIEREN



### AUFWÄRMEN 2:

#### TUNNEL-PASS

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Bänke drehen und mit den Längsseiten zueinander in 1 Meter Abstand mittig im Feld hinlegen.
- ▶ Die beiden Mannschaften auf jeweils 1 Feld verteilen und den Positionen gemäß Abbildung zuordnen.

##### ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler dribbelt an und passt durch den "Bank-Tunnel" zum gegenüber postierten Mitspieler.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel, nimmt in die Bewegung mit und passt zum nächsten Mitspieler zurück.
- ▶ Gelingt es dem ersten Passgeber, ohne Bankberührung durch den Tunnel zu passen, erhält die Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Jeder Spieler rückt 1 Position weiter.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Breite des Tunnels je nach Leistungsstand variieren.
- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Die Mannschaft, die zuerst einen kompletten Durchgang abgeschlossen hat, erhält 2 Extrapunkte.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler werden durch den Aufbau dazu "gezwungen", einen geraden Pass zu spielen.
- ▶ Möglichst sauber mit der Innenseite passen, ohne dass der Ball "hoppelt".
- ▶ Als Trainer die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.