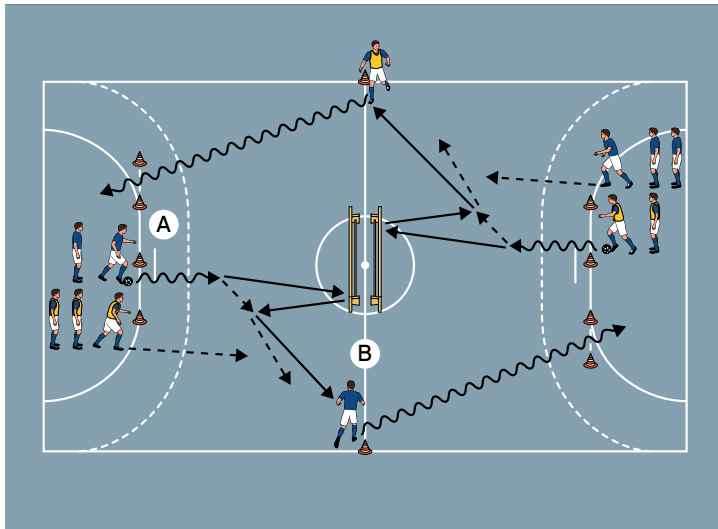


THEMA: PASSTRAINING MIT DER LANGBANK



AUFWÄRMEN 2:

**DOPPEL-BANK II**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten.
- ▶ Zusätzlich weitere Positionshütchen und an beiden Langbänken je 1 Hütchentor errichten.
- ▶ Die Spieler mit verschiedenen Aufgaben den Positionshütchen zuweisen.

**ABLAUF**

- ▶ A passt gegen die Bank und leitet den zurückprallenden Ball auf B weiter.
- ▶ Dieser versucht, schnellstmöglich durch das gegenüberliegende Hütchentor zu dribbeln.
- ▶ Der gegnerische Verteidiger darf ins Feld starten, sobald der Ball die Bank berührt hat. Er versucht, den Ballbesitzer der anderen Mannschaft vor dem Überdribbeln der Ziellinie abzuschlagen.

**VARIATIONEN**

- ▶ Der gegnerische Verteidiger darf erst ins Feld starten, wenn B den Ball berührt hat.
- ▶ Die Entfernung zur Ziellinie verändern.
- ▶ Ohne Verteidiger spielen. Welcher Ballbesitzer überdribbelt die Ziellinie zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Nach der Aktion rückt A jeweils auf Position B.
- ▶ B und der gegnerische Verteidiger wechseln auf die andere Seite und tauschen dort die Aufgaben.