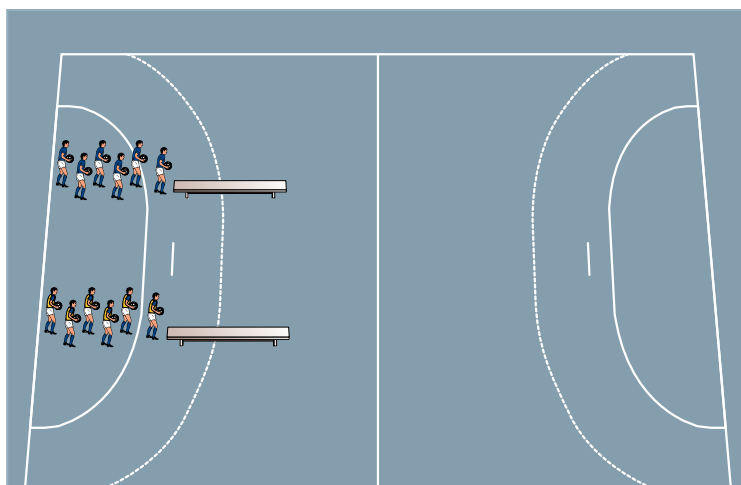
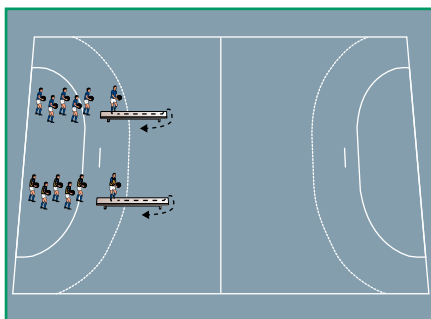


# AUFWÄRMEN 1: Langbank-Übungen

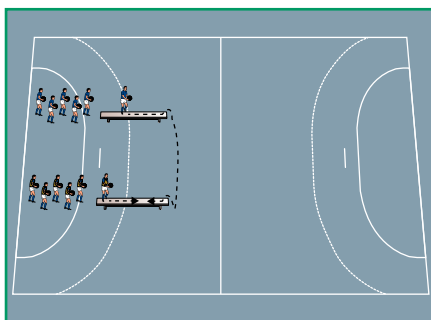
von Paul Schomann (16.12.2014)



## Übung 1



## Übung 2



## 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.

### 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.