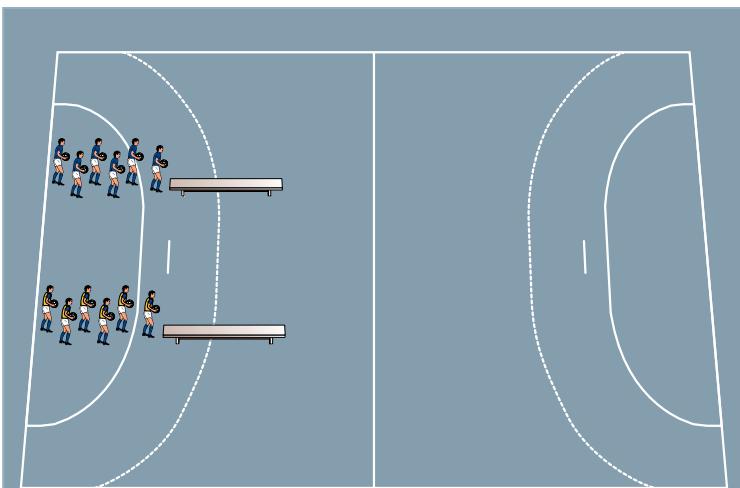
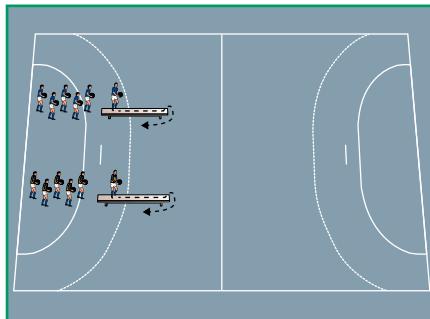


AUFWÄRMEN 1: Langbank-Übungen

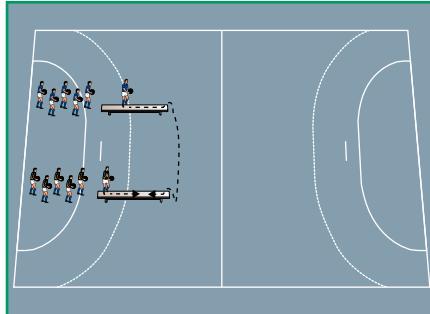
von Paul Schomann (16.12.2014)



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.