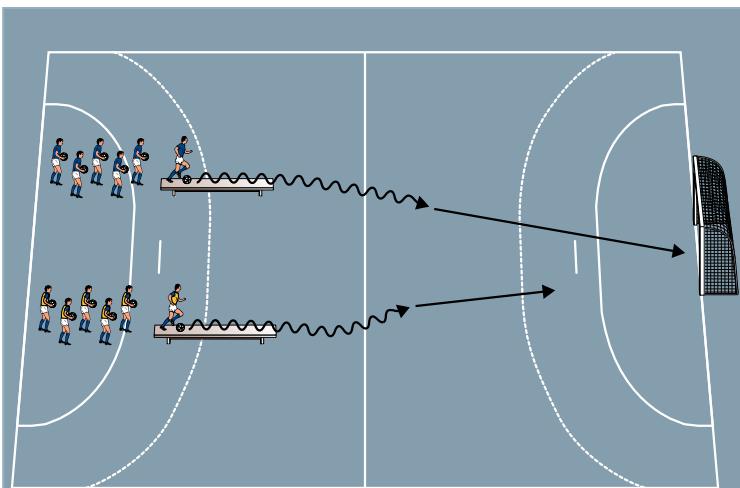


# AUFWÄRMEN 2: Langbank-Wettkampf

von Paul Schomann (16.12.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- An der den Langbänken gegenüberliegenden Hallenwand 1 Tor aufstellen
- 2 Teams bilden
- Die Spieler jeweils mit Bällen an den Langbänken aufstellen
- Die jeweils ersten Spieler postieren sich auf den Langbänken

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando überdribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft die Langbank und versuchen, auf das gegenüberliegende Tor zu treffen.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

## Variationen

- Die Langbank mit dem Ball in der Hand vor-/rückwärts überlaufen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- Den Ball über die Langbank rollen/prellen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- Nur mit rechts/links über die Langbank dribbeln bzw. auf das Tor abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Fällt einem Spieler der Ball von der Langbank oder berührt er den Hallenboden mit den Füßen, so muss er die Langbank erneut von vorne überlaufen/-dribbeln.
- Gegebenenfalls eine Schusslinie errichten, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.