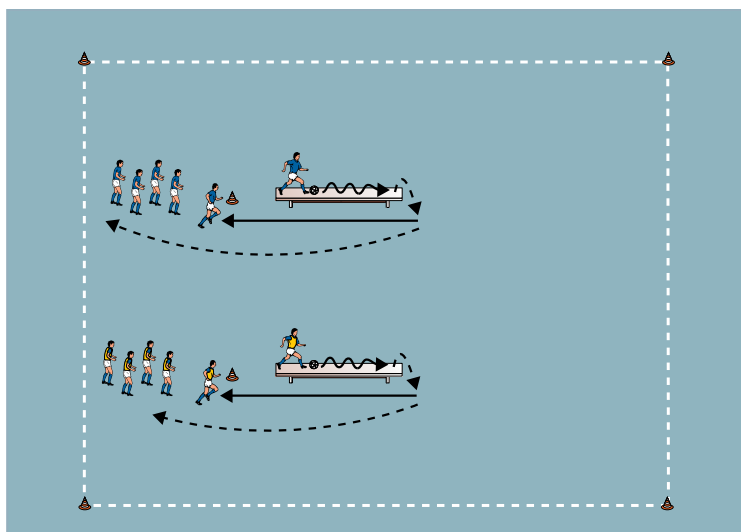


AUFWÄRMEN 1: Langbänke überwinden

von Jörg Daniel (10.02.2015)



Organisation

- 2 Langbänke in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor jeder Langbank 1 Starthütchen markieren
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen legen ihren Ball auf die jeweilige Langbank, überdribbeln diese und passen zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen zurück.
- Dieser dribbelt ebenfalls über die Langbank usw.

Variationen

- Nur mit rechts/links über die Langbänke dribbeln.
- Den Ball nur mit der Fußsohle über die Langbänke führen.
- Den Ball mit den Händen über die Langbänke tragen/prellen/rollen.
- Die Langbänke rückwärts überlaufen/-dribbeln.
- In der Mitte der Langbänke eine Drehung ausführen.
- Die Langbänke umkippen. Die Spieler balancieren über die schmale Rückseite der Bänke.
- Nach dem Zuspiel zum jeweils nächsten Spieler auch über die Langbänke zurücklaufen, so dass sich die Spieler in der Mitte der Bänke gegenseitig ausweichen müssen.
- 2 Mannschaften einteilen und einen Staffeltwettkampf durchführen: Welche Mannschaft hat zuerst 1 kompletten Durchgang absolviert?

Tipps und Korrekturen

- Der Ball darf nicht von der Langbank rollen, und die Füße der Spieler sollen nicht den Boden berühren.
- Um den Ablauf zu beschleunigen, gegebenenfalls den ersten beiden Spielern an jedem Starthütchen einen Ball geben. Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Mitte der Langbank erreicht hat.