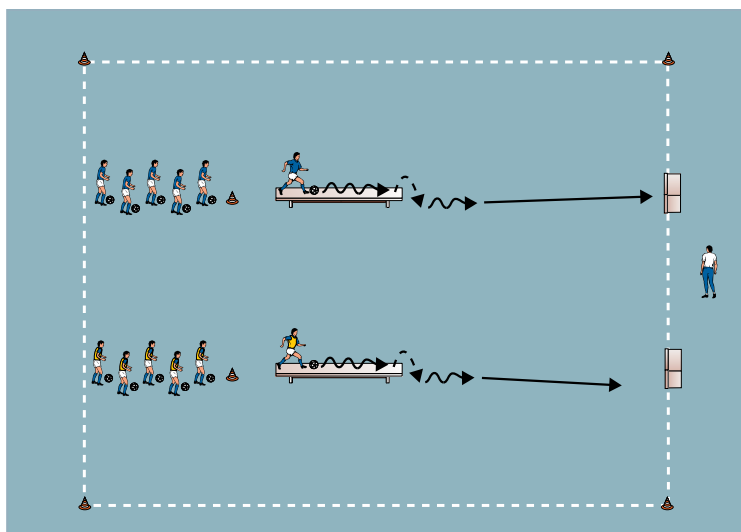


AUFWÄRMEN 2: Langbank-Wettkampf

von Jörg Daniel (10.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Gegenüber von den Langbänken je 1 auf die Seite gelegten Kleinkasten aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando überdribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft die Langbank und passen gegen den Kleinkasten.
- Der Spieler, der den Kleinkasten zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Punkte?

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.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer startet sofort den nächsten Durchgang, sobald die Vordermänner geschossen haben.
- Die Spieler entscheiden selbst, wie nah sie an den Kleinkasten herandribbeln. Allerdings bedeutet ein längeres Dribbling einen Zeitverlust.
- Rollt der Ball von der Langbank oder berührt ein Spieler beim Überlaufen der Bank den Hallenboden, so muss er von Neuem starten.
- Als Trainer mittig zwischen den Kleinkästen postieren und den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.