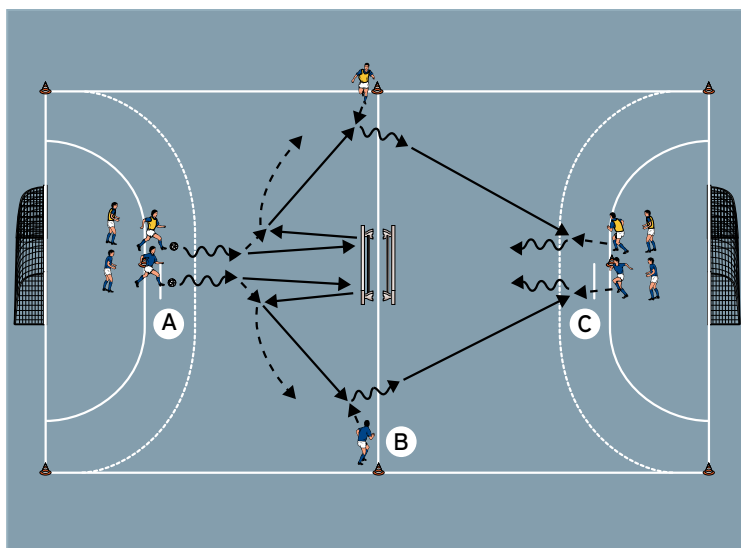


AUFWÄRMEN 1: Doppel-Bank I

von Mario Vossen (29.12.2015)



Organisation

- 2 auf die Seite gelegte Langbänke gegeneinander stellen
- Positionshütchen errichten
- 2 Gruppen bilden und an den Positionshütchen aufstellen

Ablauf

- A passt gegen die Bank und leitet den zurückprallenden Ball mit dem zweiten Kontakt weiter zu B, der schnellstmöglich zu C weiterspielt.
- Die Spieler rücken jeweils eine Position weiter.
- C startet die nächste Aktion.

Variationen

- A passt aus dem Dribbling gegen die Bank.
- A leitet den zurückprallenden Ball im Direktspiel auf B weiter.
- B dribbelt auf Position C und baut dabei eine Finte ins Dribbling ein.

Tipps und Korrekturen

- Nach einigen Durchgängen tauschen die Gruppen die Seiten.
- Als Spieler A aktiv in den zurückprallenden Ball 'hineingehen' und nicht auf ihn warten.
- Spieler B sollte möglichst offen stehen, um das Zuspiel von A im Optimalfall bereits mit dem zweiten Kontakt weiterleiten zu können.