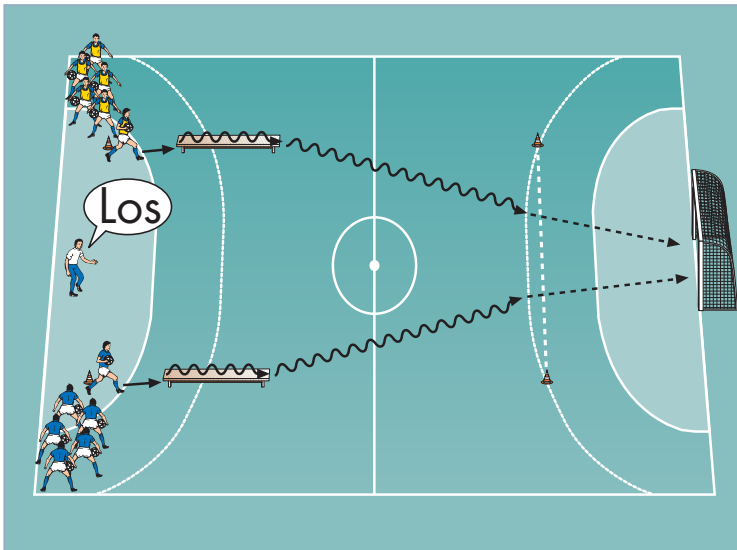




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Langbank-Koordination mit Ball

von Paul Schomann (03.02.2009)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Mittig hinter den Langbänken ein Tor aufstellen
- Eine Schusslinie markieren
- 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen postieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten die ersten Spieler mit dem Ball in der Hand zur Langbank.
- Den Ball auf die Bank legen und diese überdribbeln.
- Am Ende der Langbank nehmen die Spieler den Ball herunter und schließen auf das Tor ab.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte gesammelt?

Variationen

- Den Ball über die Langbank tragen/rollen/prellen.
- Volley aus der Hand schießen.
- Den Ball nur mit der Fußsohle über die Langbank führen.
- Nur mit dem schwächeren Fuß über die Langbank dribbeln.
- Im Tor einen neutralen Torhüter postieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Aufgaben über die gesamte Banklänge durchführen. Nicht später auf- oder früher absteigen!
- Rollt/fällt ein Ball von der Langbank oder berührt ein Spieler den Hallenboden, muss er von vorne beginnen.
- Die Spieler schnell nacheinander starten lassen, um lange Wartezeiten zu vermeiden.
- Startsignale zunächst akustisch, später auch optisch (z.B. durch Handzeichen) geben.