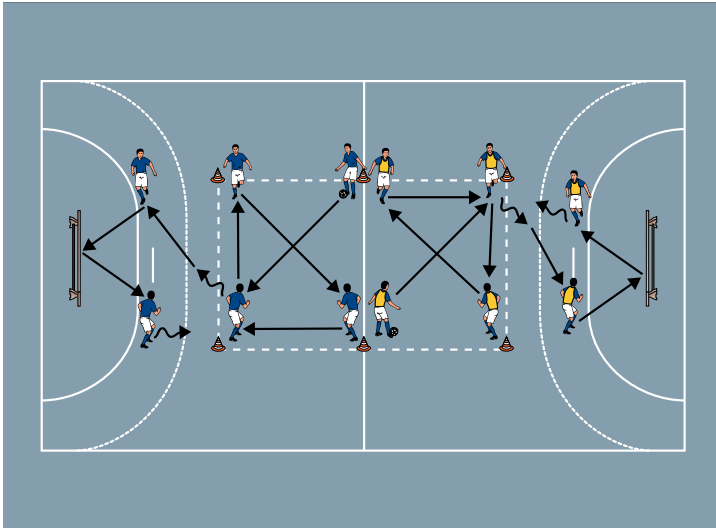


THEMA: DIE LANGBANK GESCHICKT EINSETZEN



AUFWÄRMEN 2:

BANK FLIPPER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die Spieler postieren sich an den Ecken des Feldes.
- ▶ Die Passspieler müssen 8 Pässe in der Gruppe spielen und dabei jeden Spieler zweimal in die Aktion einbeziehen.
- ▶ Der Empfänger des achten Passes spielt den Ball zu einem Abschlussspieler.
- ▶ Dieser passt den Ball gegen die Bank und sein Mitspieler spielt den Ball ins Feld zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer legt die Passreihenfolge im Feld fest.
- ▶ Im Feld direkt spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abschlussspieler nach 5 Aktionen austauschen.
- ▶ Die Bank schräg anspielen, damit der Mitspieler den Ball perfekt verarbeiten kann.