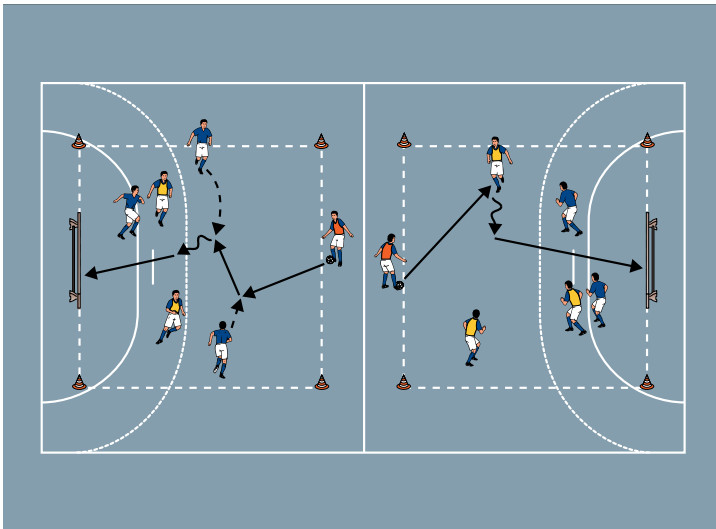


## THEMA: DIE LANGBANK GESCHICKT EINSETZEN



### HAUPTTEIL 1:

#### BANK-TREFFER I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten und an jeweils ein Ende eine Langbank legen.
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Jeweils 3 Angreifer, 2 Verteidiger und 1 Anspieler benennen

##### ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler mit einem Pass auf einen Angreifer eröffnet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, den Ball im 3 gegen 2 gegen die Bank zu passen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie ihn zum Anspieler passen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten.

##### VARIATIONEN

- ▶ Maximal 3 Kontakte für die Angreifer.
- ▶ Um einen Punkt zu erzielen, müssen die Angreifer den Rückpass der Bank wieder aufnehmen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Für jeden Pass der Verteidiger auf den Anspieler wird den Angreifern ein Punkt abgezogen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer können den Anspieler jederzeit mit einbeziehen.
- ▶ Auf eine gute Raumaufteilung der Angreifer achten.