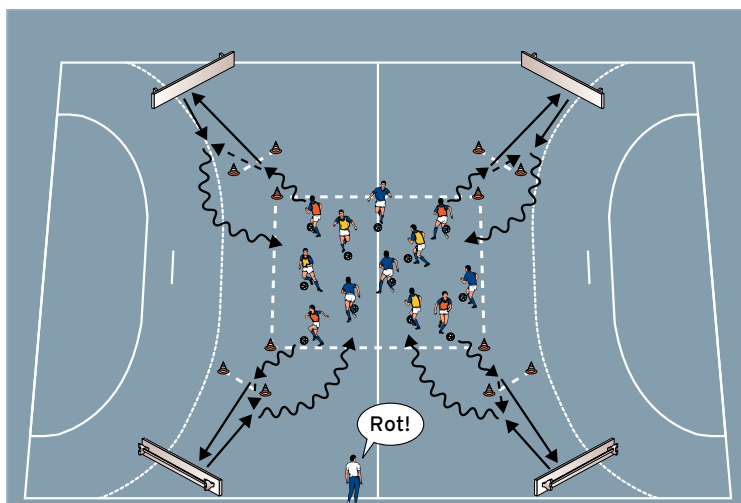


AUFWÄRMEN 1: Langbank-Passen

von Ralf Peter (30.12.2014)



Organisation

- In der Hallenmitte ein Feld errichten
- 12 Meter hinter den Eckhütchen umgekippte Langbänke aufstellen
- Dazwischen 4 Meter hinter den Eckhütchen je ein 2 Meter großes Hütchentor errichten
- 3 Teams einteilen

Ablauf

- Alle Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft eine Mannschaft auf.
- Die Spieler des aufgerufenen Teams dribbeln zu den Eckhütchen, passen durch die Hütchentore gegen die Langbänke und nehmen die zurückprallenden Bälle vor den Hütchentoren wieder ins Feld an und mit.
- Anschließend ruft der Trainer die nächste Mannschaft auf usw.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- Nur mit der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.
- Den Ball so in die Drehung an- und mitnehmen, dass sofort wieder durch die Hütchentore ins Feld zurückgedribbelt werden kann.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler im Feld stets in Bewegung sind!
- Auf präzise und 'stramme' Pässe gegen die Langbank achten.