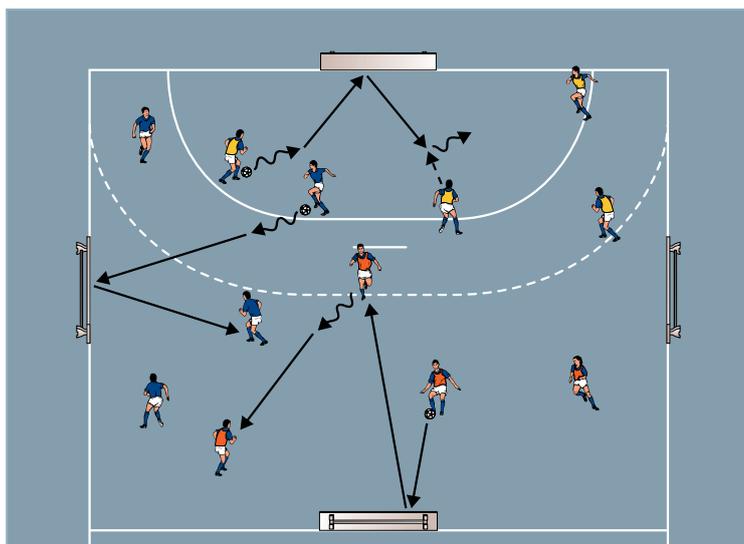


AUFWÄRMEN 1: Bank-Wechsel

von Christian Wück (15.12.2015)



Organisation

- Eine Hallenhälfte als Spielfeld nutzen
- An jeder Außenlinie eine auf die Seite gelegte Bank platzieren
- 3 Gruppen zu je 4 Spielern mit je 1 Ball bilden und im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld und passen gegen eine Bank.
- Den zurückprallenden Ball in die Bewegung mitnehmen und zu einem Mitspieler passen.
- Dieser hat nun die Aufgabe, den Ball gegen eine andere Bank zu passen usw.

Variationen

- Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Welche Mannschaft hat zuerst den Ball gegen alle Bänke gespielt.
- Der Trainer stellt koordinative Aufgaben für die Spieler, die nicht in Ballbesitz sind.
- Nur mit rechts/links passen.
- Jede Gruppe spielt mit 2 Bällen.

Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler sind in Bewegung.
- Die Pässe gegen die Bank so spielen, dass der zurückprallende Ball direkt in eine andere Richtung mitgenommen werden kann.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.