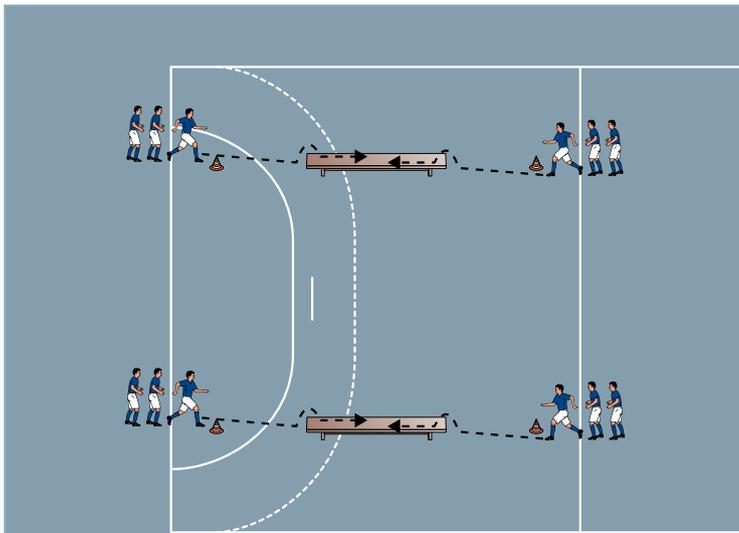


# AUFWÄRMEN 1: Langbank-Koordination ohne Ball

Michael Prus (21.02.2017)



## Organisation

- Mit Hütchen ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- Auf zwei gegenüberliegenden Linien des Feldes jeweils eine Langbank aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an den Hütchen verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando überlaufen die jeweils ersten Spieler die Langbank und stellen sich am Hütchen auf der anderen Seite wieder an.
- Der Trainer gibt das nächste Startsignal, sobald die Spieler die Langbank überlaufen haben.

## Variationen

- Die Spieler umlaufen die Langbank zunächst bis zur Gegenseite und überlaufen diese dann zurück zum Starthütchen.
- Die Spieler überlaufen die Langbank und umlaufen sie anschließend zum Starthütchen zurück.

## Tipps und Korrekturen

- Hallengeräte wie die Langbank ermöglichen ein motivierendes Koordinationstraining.
- Beim Überlaufen der Langbank dem entgegenkommenden Mitspieler ausweichen, ohne dabei den Hallenboden zu berühren.
- Zusatzaufgaben einbauen (z.B. den Mitspieler auf der Langbank einmal abklatschen oder einmal umlaufen).
- Alle Laufübungen auch mit Ball (Ball tragen, Ball prellen, Ball rollen, Ball dribbeln) durchführen.