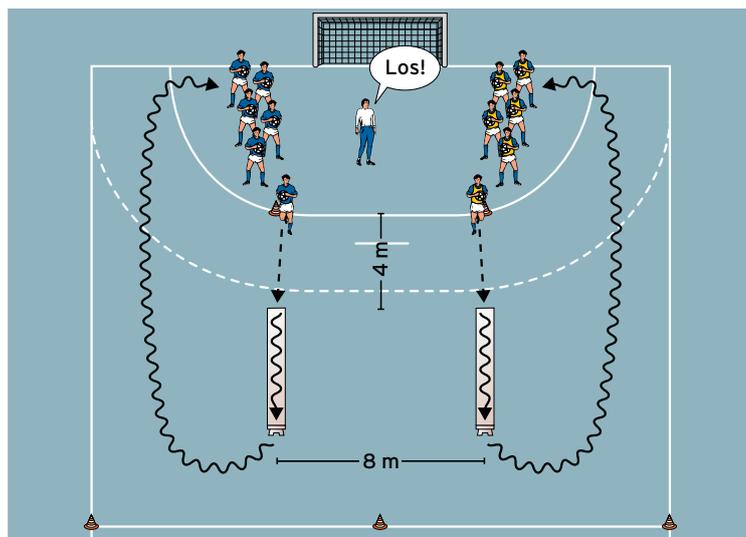


AUFWÄRMEN 1: Langbank-Dribbling

von Klaus Pabst (27.01.2015)



Organisation

- 2 Starthütchen 8 Meter nebeneinander markieren und 4 Meter vor jedem Starthütchen eine Langbank aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, tragen den Ball zur Langbank, steigen hinauf, dribbeln über die Bank und zum Starthütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vormann die Langbank überdribbelt hat.

Variationen

- Den Ball über die Langbank tragen.
- Den Ball mit den Händen über die Langbank rollen.
- Seitlich mit der Fußsohle über die Langbank dribbeln.
- Rückwärts mit der Fußsohle über die Langbank dribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Die Langbank umdrehen und mit dem Ball in der Hand über den Holm balancieren.

Tipps und Korrekturen

- Das Dribbling auf der Langbank schult die Bewegungsgeschicklichkeit und das Gleichgewicht der Spieler.
- Fällt der Ball herunter, den Spieler nochmals von vorne starten lassen.
- Gelingt den Spielern das Dribbling über eine einzelne Bank noch nicht, 2 Langbänke direkt nebeneinander vor jedem Starthütchen aufstellen.
- Später die Spieler schneller starten lassen, sobald der Vormann die Mitte der Langbank erreicht hat.