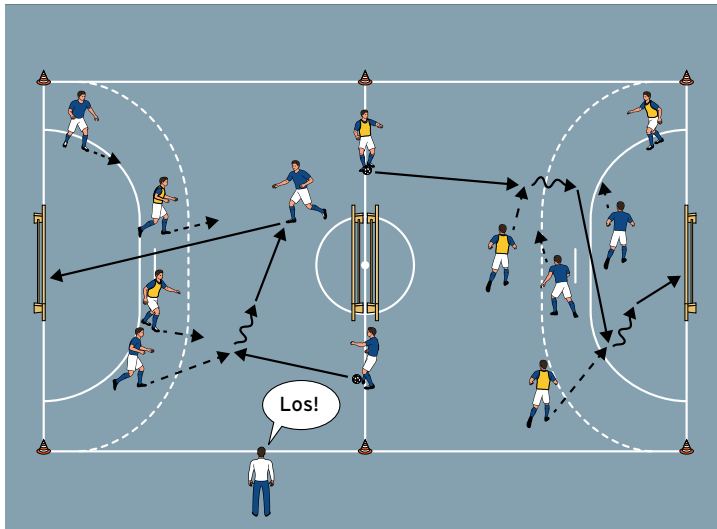


**THEMA: LANGBÄNKE KREATIV INS TRAINING INTEGRIEREN**



**HAUPTTEIL 2:**

**3-GEGEN-2-WETTSPIEL**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden.

**ABLAUF**

- ▶ Jede Mannschaft stellt nun 3 Angreifer, 2 Verteidiger und 1 Anspieler.
- ▶ Ein Trainerkommando startet die Aktion.
- ▶ Die Anspieler passen jeweils ins Feld und die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 möglichst schnell gegen die Bank zu passen.
- ▶ Nur die Mannschaft, die zuerst gegen die Bank spielt, erhält 1 Punkt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, können sie gegen die gegnerische Bank passen und erhalten ebenfalls 1 Punkt.
- ▶ Aufgabenwechsel nach 6 Aktionen.

**VARIATIONEN**

- ▶ Der Anspieler rückt zum 4 gegen 2 ins Feld nach.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Der Anspieler kann versuchen, seine Mitspieler von hinten zu coachen.
- ▶ Die Verteidiger häufig durchwechseln.