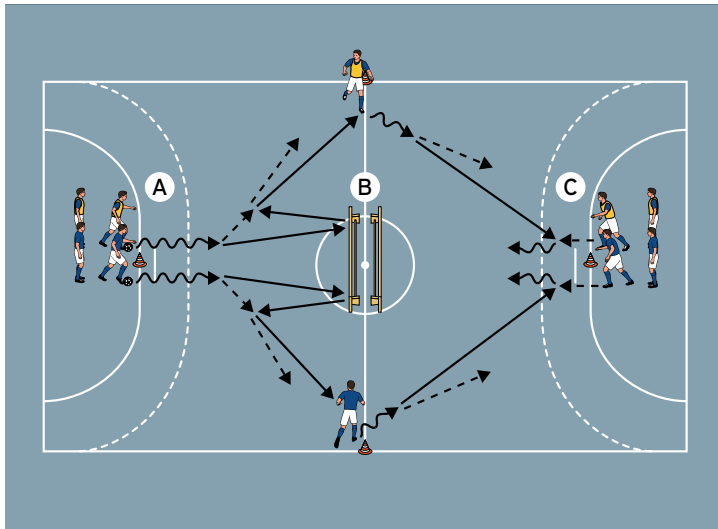


## THEMA: PASSTRAINING MIT DER LANGBANK



### AUFWÄRMEN 1:

#### DOPPEL-BANK I

##### ORGANISATION

- ▶ 2 auf die Seite gelegte Langbänke gegeneinander stellen.
- ▶ Positionshütchen errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden und an den Positionshütchen aufstellen.

##### ABLAUF

- ▶ A passt gegen die Bank und leitet den zurückprallenden Ball mit dem zweiten Kontakt weiter zu B, der schnellstmöglich zu C weiterspielt.
- ▶ Die Spieler rücken jeweils eine Position weiter.
- ▶ C startet die nächste Aktion.

##### VARIATIONEN

- ▶ A passt aus dem Dribbling gegen die Bank.
- ▶ A leitet den zurückprallenden Ball im Direktspiel auf B weiter.
- ▶ B dribbelt auf Position C und baut dabei eine Finte ins Dribbling ein.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einigen Durchgängen tauschen die Gruppen die Seiten.
- ▶ Als Spieler A aktiv in den zurückprallenden Ball 'hineingehen' und nicht auf ihn warten.
- ▶ Spieler B sollte möglichst offen stehen, um das Zuspiel von A im Optimalfall bereits mit dem zweiten Kontakt weiterleiten zu können.