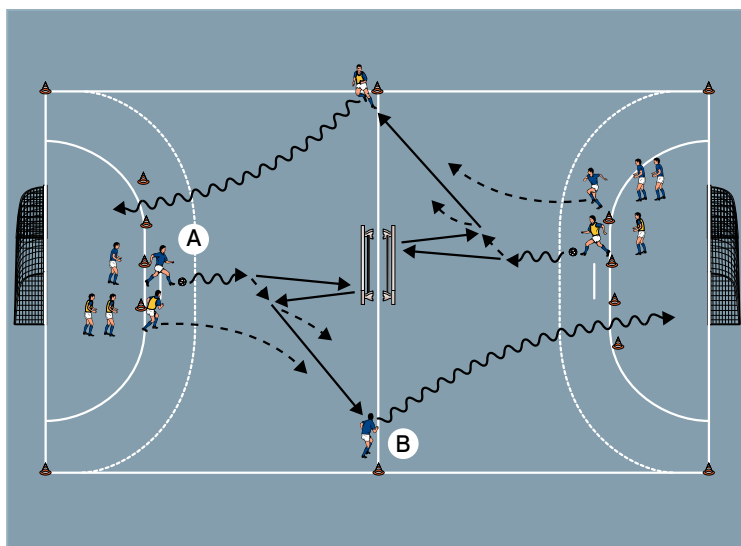


AUFWÄRMEN 2: Doppel-Bank II

von Mario Vossen (29.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Zusätzlich weitere Positionshütchen und an beiden Langbänken je 1 Hütchentor errichten
- Die Spieler mit verschiedenen Aufgaben den Positionshütchen zuweisen

Ablauf

- A passt gegen die Bank und leitet den zurückprallenden Ball auf B weiter.
- Dieser versucht, schnellstmöglich durch das gegenüberliegende Hütchentor zu dribbeln.
- Der gegnerische Verteidiger darf ins Feld starten, sobald der Ball die Bank berührt hat. Er versucht, den Ballbesitzer der anderen Mannschaft vor dem Überdribbeln der Ziellinie abzuschlagen.

Variationen

- Der gegnerische Verteidiger darf erst ins Feld starten, wenn B den Ball berührt hat.
- Die Entfernung zur Ziellinie verändern.
- Ohne Verteidiger spielen. Welcher Ballbesitzer überdribbelt die Ziellinie zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Tipps und Korrekturen

- Nach der Aktion rückt A jeweils auf Position B.
- B und der gegnerische Verteidiger wechseln auf die andere Seite und tauschen dort die Aufgaben.