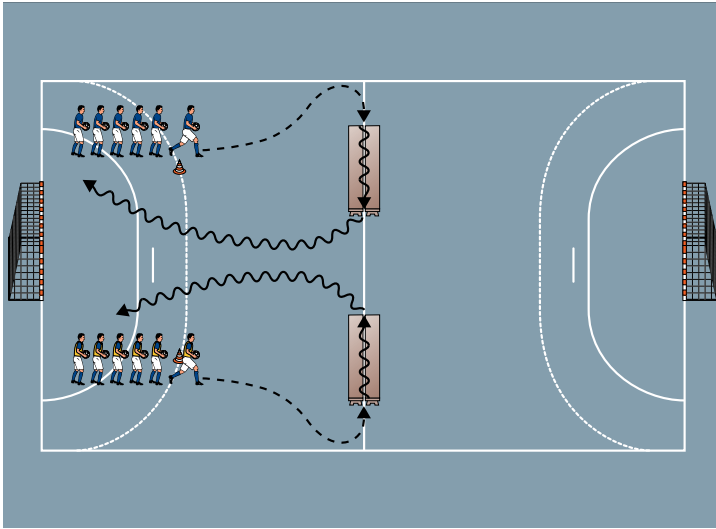


THEMA: AUF DER LANGBANK DAS GLEICHGEWICHT HALTEN



AUFWÄRMEN 1:

LANGBANK-KOORDINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander positionieren
- ▶ 10 Meter vor jedem Starthütchen 2 Langbänke nebeneinander quer aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler tragen den Ball in der Hand, laufen zu den Langbänken, überdribbeln die Langbänke und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Langbank überdribbelt hat.

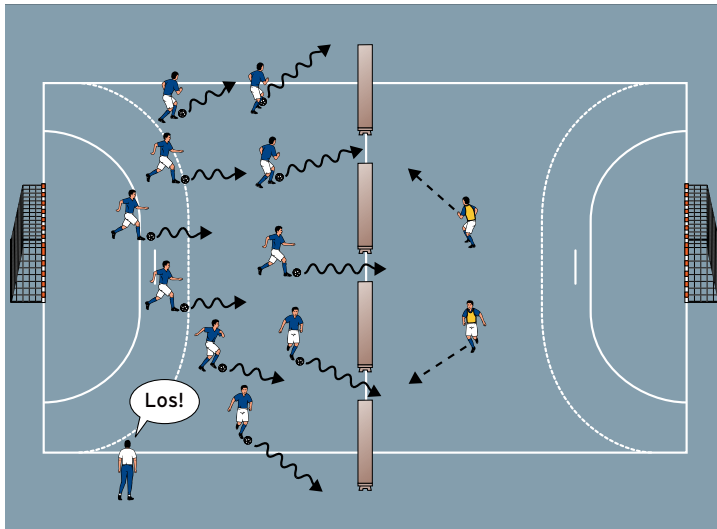
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und die Langbänke überlaufen.
- ▶ Den Ball mit der Hand über die Langbänke rollen.
- ▶ Den Ball mit der Hand auf den Langbänken prellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball sorgfältig führen und nicht über die Langbank schießen.
- ▶ Beim Dribbling von der Langbank zurück auf den Boden darauf achten, dass der Ball nicht wegspringt.

THEMA: AUF DER LANGBANK DAS GLEICHGEWICHT HALTEN



AUFWÄRMEN 2:

CHINESISCHE MAUER

ORGANISATION

- ▶ 4 Langbänke nebeneinander auf der Mittellinie aufstellen und zwischen den Langbänken jeweils einen Zwischenraum lassen
- ▶ 2 Spieler als "Mauer-Wächter" ohne Ball in einer Hälfte in direkter Nähe zu den Langbänken postieren
- ▶ Die anderen Spieler mit Bällen in der anderen Hallenhälfte verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler versuchen zwischen Bänken in die andere Hälfte zu dribbeln.
- ▶ Die Mauer-Wächter versuchen die Spieler abzuschlagen.

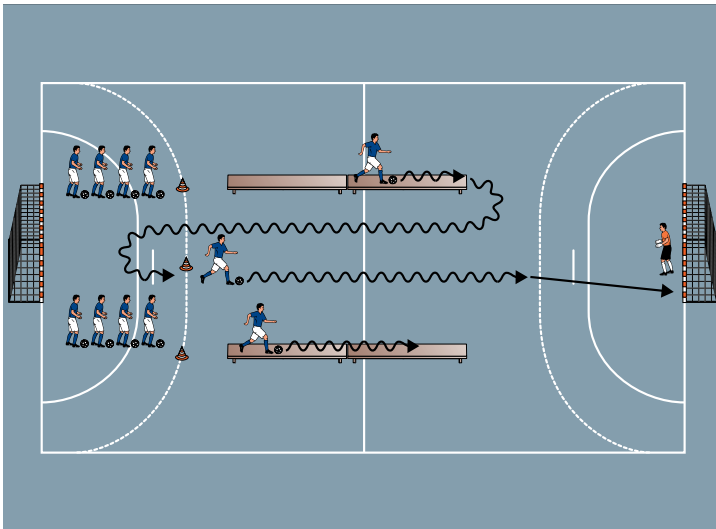
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler tragen den Ball in der Hand.
- ▶ Die Mauer-Wächter dribbeln.
- ▶ 3 Mauer-Wächter an den Langbänken postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufgabe für die Spieler erleichtern und die Zwischenräume zwischen den Langbänken vergrößern.
- ▶ Die Mauer-Wächter dürfen nur an den Zwischenräumen abschlagen.

THEMA: AUF DER LANGBANK DAS GLEICHGEWICHT HALTEN



HAUPTTEIL 1:

GESCHICKLICHKEITS- TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 3 Starthütchen aufstellen
- ▶ Vor den äußeren beiden Starthütchen jeweils 2 Langbänke längs hintereinander aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die beiden äußeren Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler überdribbeln gleichzeitig ihre Langbank.
- ▶ Überdribbeln die Spieler die Langbank, ohne dass der Ball auf den Boden fällt, stellen sie sich am mittleren Starthütchen an und dürfen einmal auf das Tor schießen.
- ▶ Fällt der Ball beim Überdribbeln der Langbank auf den Boden, stellen sich die Spieler am äußeren Starthütchen wieder an.

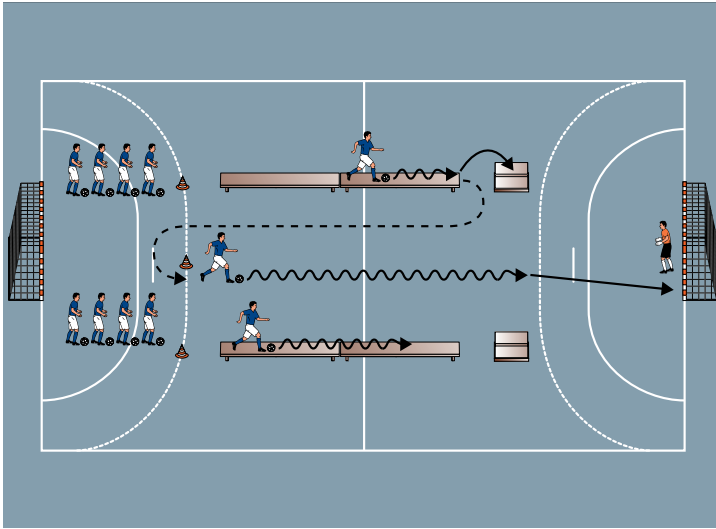
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und die Langbänke überlaufen.
- ▶ Den Ball mit der Hand über die Langbänke rollen.
- ▶ Den Ball mit der Hand auf den Langbänken pressen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Langbank überdribbelt hat.
- ▶ Gegebenenfalls ein Schusslinie vor dem Tor markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

THEMA: AUF DER LANGBANK DAS GLEICHGEWICHT HALTEN



HAUPTTEIL 2:

GESCHICKLICHKEITS- TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Hinter jeder Langbank einen Kleinkasten umgedreht aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler überdribbeln die Langbank und werfen den Ball in den Kleinkasten.
- ▶ Treffen die Spieler den Kleinkasten, stellen sie sich am mittleren Starthütchen an und dürfen einmal auf das Tor schießen.
- ▶ Verfehlen die Spieler den Kleinkasten, stellen sie sich am äußeren Starthütchen wieder an.

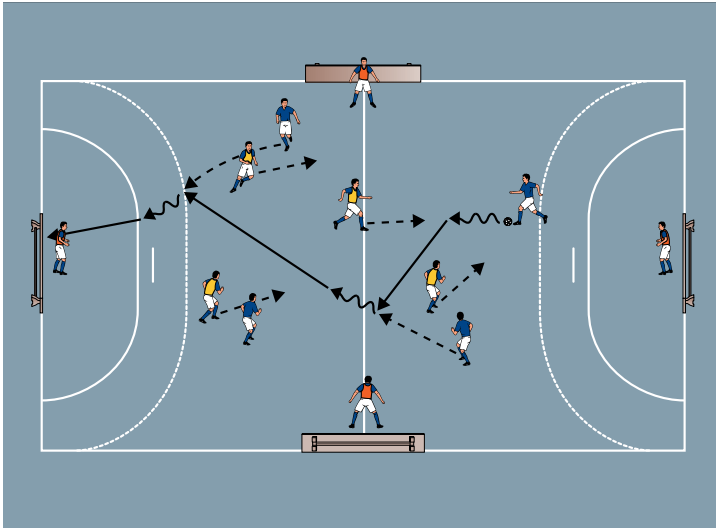
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und die Langbänke überlaufen.
- ▶ Den Ball mit der Hand über die Langbänke rollen
- ▶ Den Ball mit der Hand auf den Langbänken prellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erst nach dem Wurf auf den Kleinkasten von der Langbank springen.
- ▶ Die Distanz der Kleinkästen zu den Langbänken vergrößern/verkleinern und so die Aufgabe für die Spieler erschweren/erleichtern.

THEMA: AUF DER LANGBANK DAS GLEICHGEWICHT HALTEN



SCHLUSSTEIL:

LANGBANK-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- ▶ Mittig auf jeder Außenlinie eine seitlich gekippte
- ▶ Langbank als Tor aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen gegeneinander im 4 gegen 4 und die Spieler des dritten Teams agieren als Torhüter.
- ▶ Das Ballbesitzer können bei allen Bänken Treffer erzielen.
- ▶ Die Torhüter dürfen nur mit den Füßen abwehren.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Jedes Team verteidigt 2 Langbänke und greift auf die anderen beiden an.
- ▶ Es gewinnt das Team, das zuerst bei 3 verschiedenen Langbänken getroffen hat.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" mit Hin- und Rückrunde spielen.
- ▶ Flach und gezielt mit der Fußinnenseite auf die Langbänke abschließen.
- ▶ Gegebenenfalls auch die Hallenwände als Banden mitnutzen.