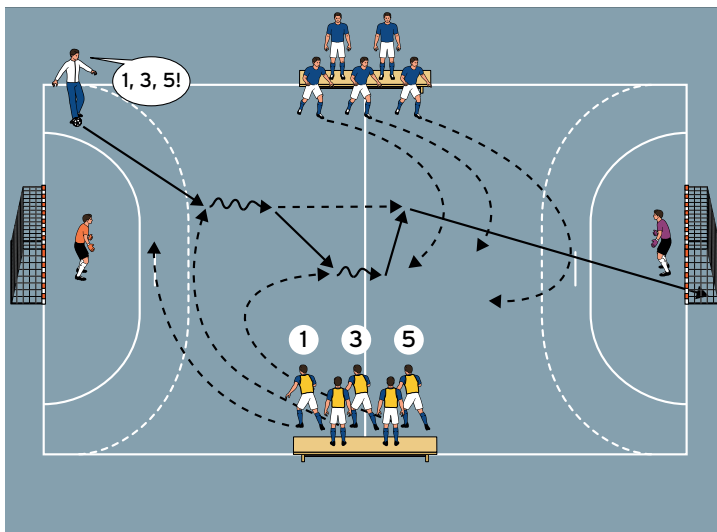


THEMA: IN DER HALLE MIT DER LANGBANK TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

LANGBANK-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie 1 Tor aufstellen
- ▶ Auf den Seitenlinien je 1 Langbank errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Die Spieler durchnummerieren und auf den Langbänken postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 bis 5 verschiedene Zahlen aufruft und einen Ball ins Feld einspielt.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler von jeder Mannschaft starten zum 2 gegen 2 bis zum 5 gegen 5 ins Feld.
- ▶ Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Treffer erzielt wurde, maximal jedoch 2 Minuten.
- ▶ Anschließend postieren sich die Spieler erneut auf ihrer Langbank, der Trainer startet den nächsten Durchgang usw.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Ohne Torhüter spielen.
- ▶ Die Langbänke entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls möglich die Hallenwände ins Spiel einbeziehen.
- ▶ Als Trainer jeden Spieler möglichst gleich häufig aufrufen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.