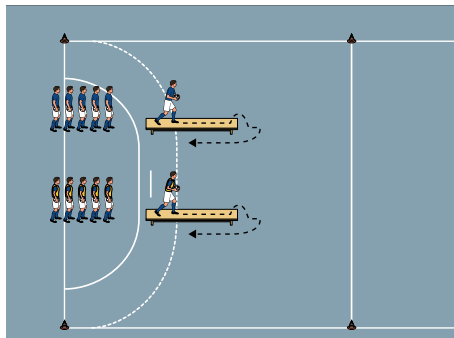
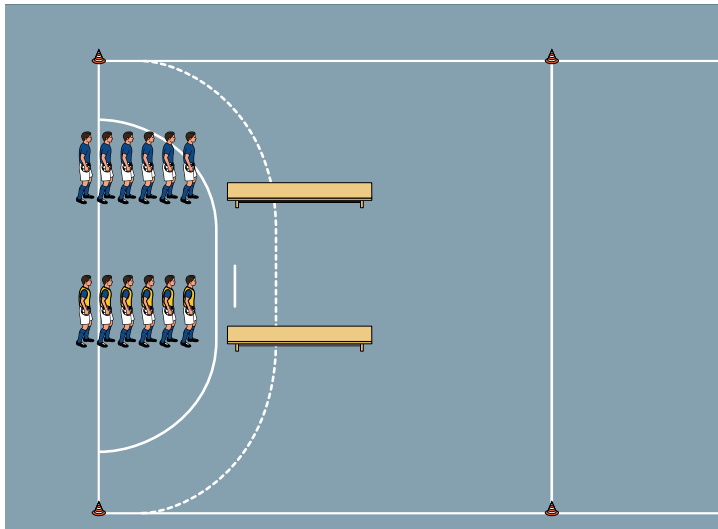
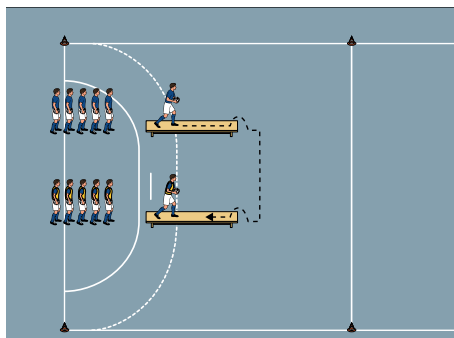


THEMA: IN DER HALLE MIT DER LANGBANK TRAINIEREN



Übung 1



Übung 2

AUFWÄRMEN 1:

LANGBANK-ÜBUNGEN

ORGANISATION

- ▶ 2 Langbänke in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen vor den Langbänken verteilen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler überlaufen die Langbänke mit verschiedenen Aufgaben:
 - mit dem Ball in der Hand vor-/rückwärts über die Bank laufen;
 - den Ball mit den Händen über die Langbank rollen/prellen;
 - über die Langbank dribbeln.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Langbank überwunden hat.

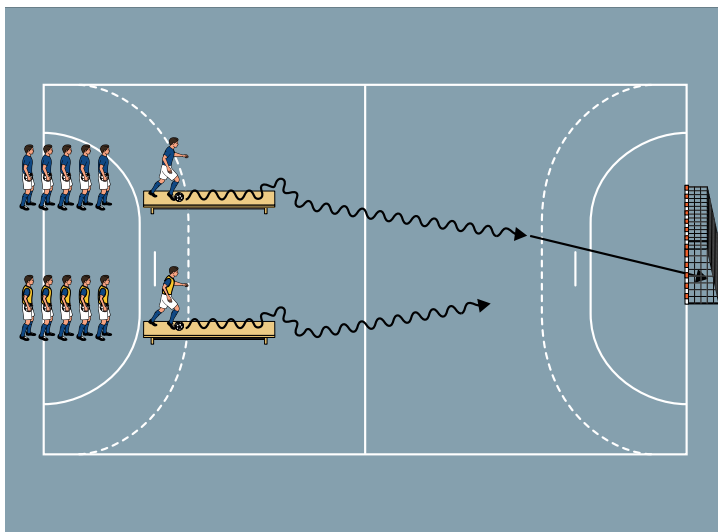
ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt überlaufen die Spieler die eine Langbank und laufen über die jeweils andere Bank zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um den Ablauf zu erleichtern, jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Sicher über die Langbänke balancieren und den Boden möglichst nicht berühren.

THEMA: IN DER HALLE MIT DER LANGBANK TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

LANGBANK-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ An der den Langbänken gegenüberliegenden Hallenwand 1 Tor aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Die Spieler jeweils mit Bällen an den Langbänken aufstellen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler postieren sich auf den Langbänken.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando überdribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft die Langbank und versuchen, auf das gegenüberliegende Tor zu treffen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

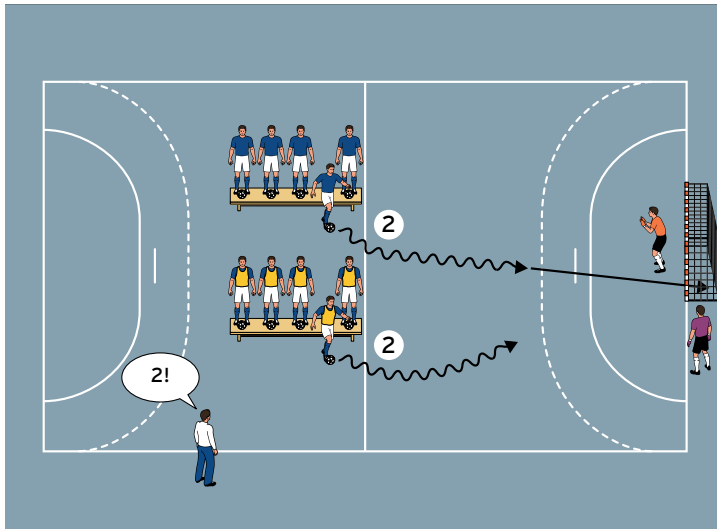
VARIATIONEN

- ▶ Die Langbank mit dem Ball in der Hand vor-/rückwärts überlaufen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- ▶ Den Ball über die Langbank rollen/prellen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- ▶ Nur mit rechts/links über die Langbank dribbeln bzw. auf das Tor abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fällt einem Spieler der Ball von der Langbank oder berührt er den Hallenboden mit den Füßen, so muss er die Langbank erneut von vorne überlaufen oder überdribbeln.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schusslinie errichten, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

THEMA: IN DER HALLE MIT DER LANGBANK TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

LANGBANK UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ An einer Hallenwand 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ In der anderen Hallenhälfte 2 Langbänke in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf den Langbänken verteilen und jeweils durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Nummer aufruft.
- ▶ Die jeweils aufgerufenen Spieler passen per Eigenvorlage von der Bank, dribbeln in Richtung Tor und schießen ab.
- ▶ Welcher Spieler trifft zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

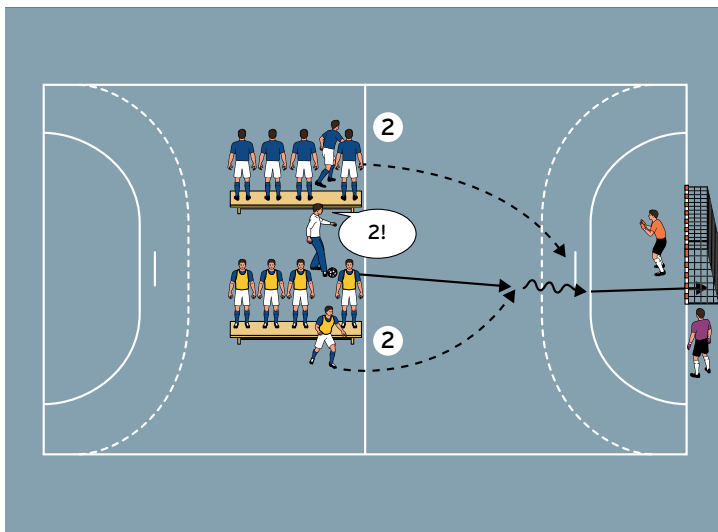
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- ▶ Den Ball vor dem Tor hochwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley abschließen.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Nummern so aufrufen, dass alle Spieler ungefähr gleich häufig schießen können.
- ▶ Die Torhüter wechseln sich nach jedem Durchgang ab.

THEMA: IN DER HALLE MIT DER LANGBANK TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

LANGBANK UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hallenhälfte vor dem Tor als Spielfeld markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren und auf den Langbänken postieren
- ▶ Der Trainer stellt sich mit Bällen mittig zwischen den Langbänken auf

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl aufruft.
- ▶ Anschließend spielt er neutral ins Feld.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler starten zum Ball und treten im 1 gegen 1 auf das Tor gegeneinander an.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt, der Ball aus dem Feld gespielt oder vom Torhüter gehalten wurde.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

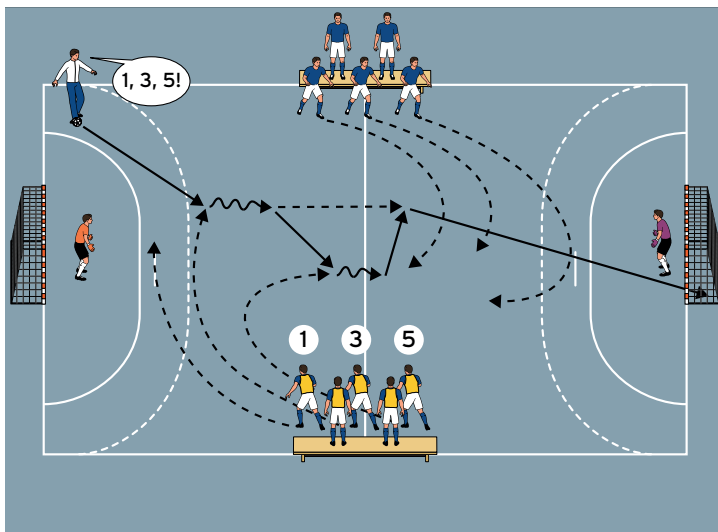
VARIATIONEN

- ▶ 2 oder 3 Zahlen aufrufen und im 2 gegen 2 bzw. im 3 gegen 3 spielen.
- ▶ Als Trainer hoch ins Feld einwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beide Spieler dürfen auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Falls möglich die Hallenwände ins Spiel einbeziehen.
- ▶ Als Trainer jeden Spieler möglichst gleich häufig aufrufen.
- ▶ Die Torhüter wechseln sich nach jedem Durchgang ab.

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.