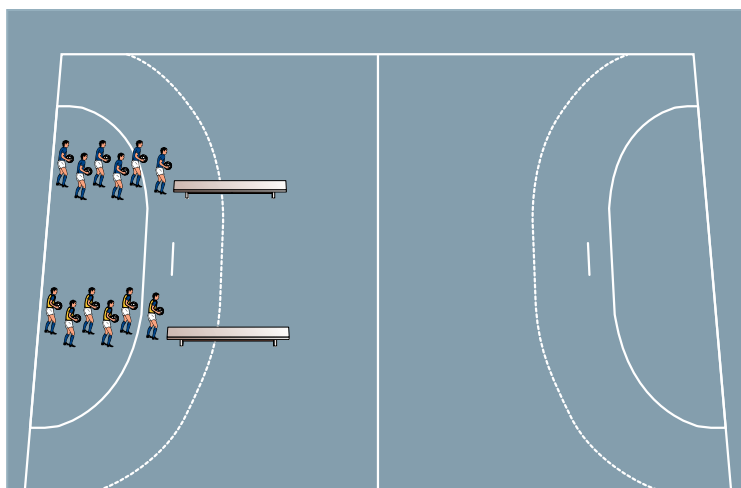
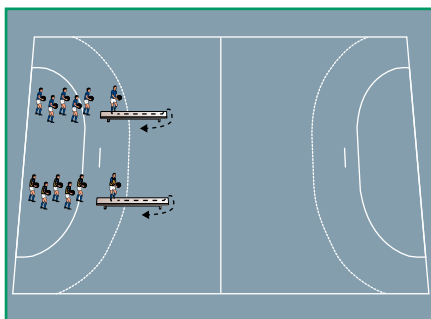


AUFWÄRMEN 1: Langbank-Übungen

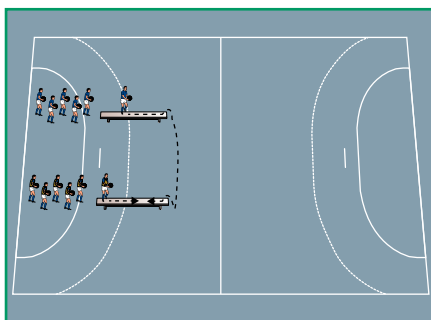
von Paul Schomann (16.12.2014)



Übung 1



Übung 2



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.

Übung 2

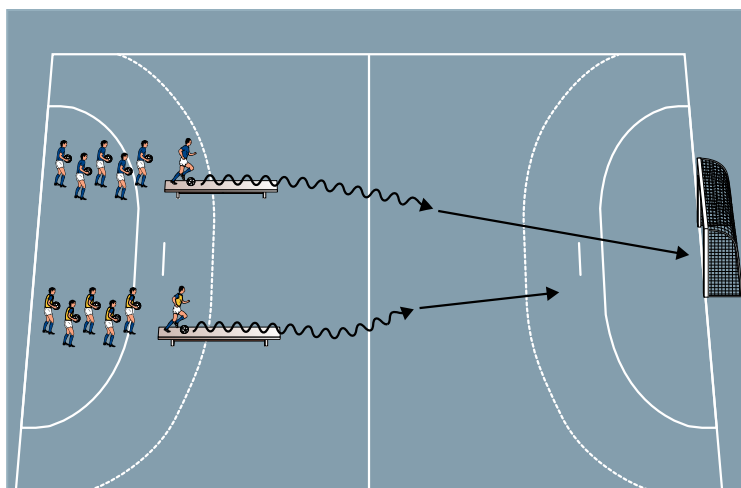
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt überlaufen die Spieler die eine Langbank und laufen über die jeweils andere Bank zurück.

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.

AUFWÄRMEN 2: Langbank-Wettkampf

von Paul Schomann (16.12.2014)



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

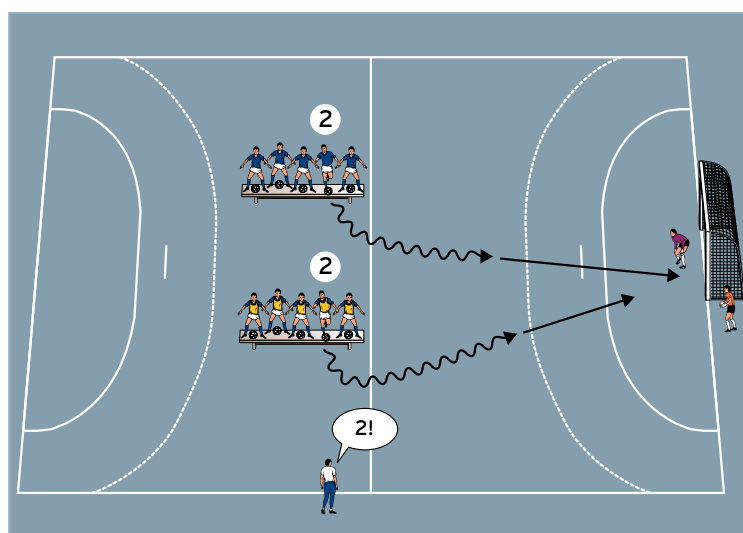
- Die Langbank mit dem Ball in der Hand vor-/rückwärts überlaufen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- Den Ball über die Langbank rollen/prellen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- Nur mit rechts/links über die Langbank dribbeln bzw. auf das Tor abschließen.

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/-dribbeln.
- Gegebenenfalls eine Schusslinie errichten, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Als Trainer den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

HAUPTTEIL 1: Langbank und Torschuss

von Paul Schomann (16.12.2014)



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 schließen ab.
- Welcher Spieler trifft zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Variationen

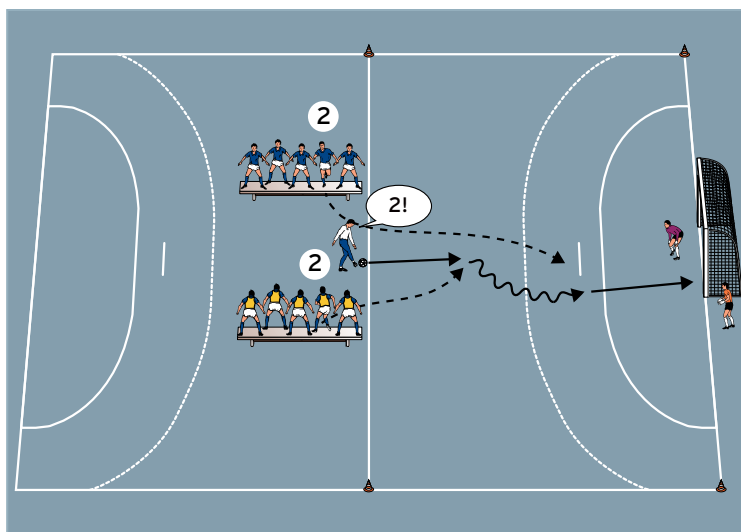
- Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss aus der Hand abschließen.
- Den Ball vor dem Tor hochwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley abschließen.
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.

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.

HAUPTTEIL 2: Langbank und 1 gegen 1

von Paul Schomann (16.12.2014)



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

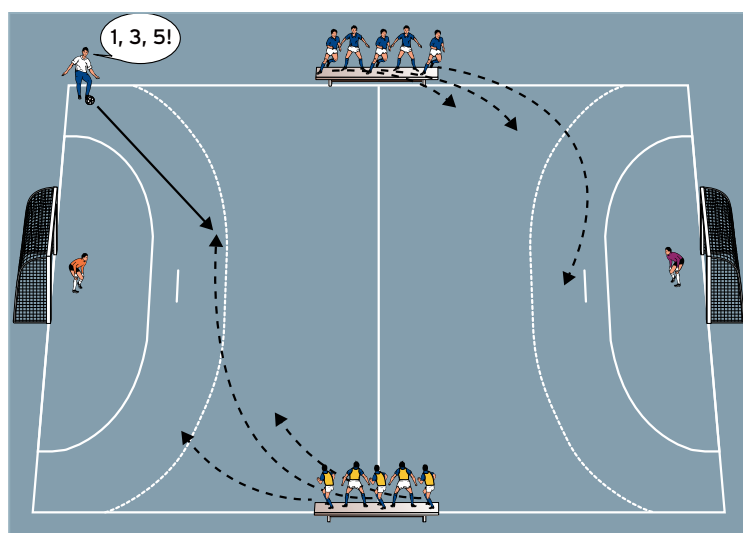
- 2 oder 3 Zahlen aufrufen und im 2 gegen 2 bzw. im 3 gegen 3 spielen.
- Als Trainer hoch ins Feld einwerfen.

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.

SCHLUSSTEIL: Langbank-Spiel

von Paul Schomann (16.12.2014)



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 frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

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