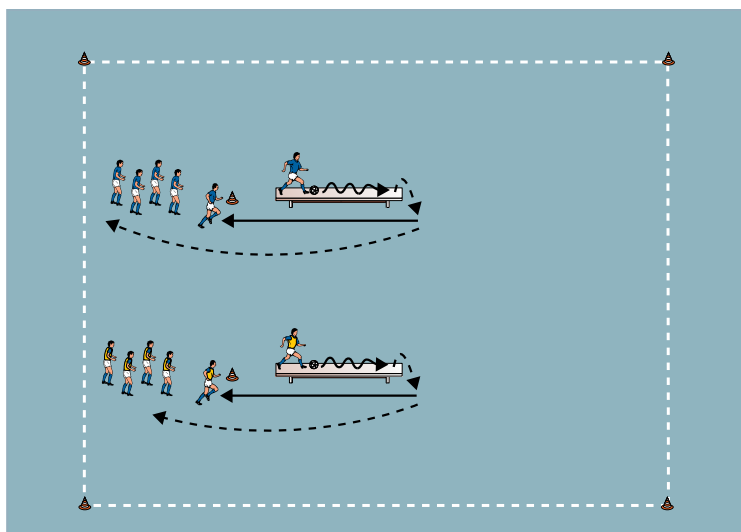


AUFWÄRMEN 1: Langbänke überwinden

von Jörg Daniel (10.02.2015)



Organisation

- 2 Langbänke in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor jeder Langbank 1 Starthütchen markieren
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen legen ihren Ball auf die jeweilige Langbank, überdribbeln diese und passen zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen zurück.
- Dieser dribbelt ebenfalls über die Langbank usw.

Variationen

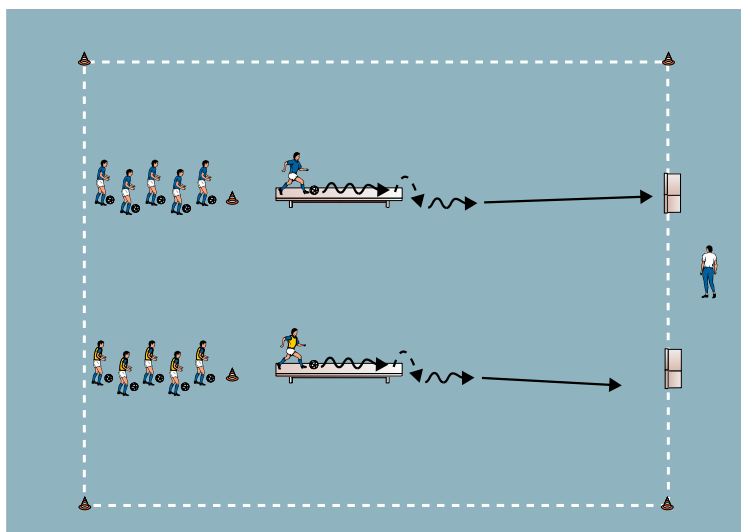
- Nur mit rechts/links über die Langbänke dribbeln.
- Den Ball nur mit der Fußsohle über die Langbänke führen.
- Den Ball mit den Händen über die Langbänke tragen/prellen/rollen.
- Die Langbänke rückwärts überlaufen/-dribbeln.
- In der Mitte der Langbänke eine Drehung ausführen.
- Die Langbänke umkippen. Die Spieler balancieren über die schmale Rückseite der Bänke.
- Nach dem Zuspiel zum jeweils nächsten Spieler auch über die Langbänke zurücklaufen, so dass sich die Spieler in der Mitte der Bänke gegenseitig ausweichen müssen.
- 2 Mannschaften einteilen und einen Staffeltwettkampf durchführen: Welche Mannschaft hat zuerst 1 kompletten Durchgang absolviert?

Tipps und Korrekturen

- Der Ball darf nicht von der Langbank rollen, und die Füße der Spieler sollen nicht den Boden berühren.
- Um den Ablauf zu beschleunigen, gegebenenfalls den ersten beiden Spielern an jedem Starthütchen einen Ball geben. Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Mitte der Langbank erreicht hat.

AUFWÄRMEN 2: Langbank-Wettkampf

von Jörg Daniel (10.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Gegenüber von den Langbänken je 1 auf die Seite gelegten Kleinkasten aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando überdribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft die Langbank und passen gegen den Kleinkasten.
- Der Spieler, der den Kleinkasten zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Punkte?

Variationen

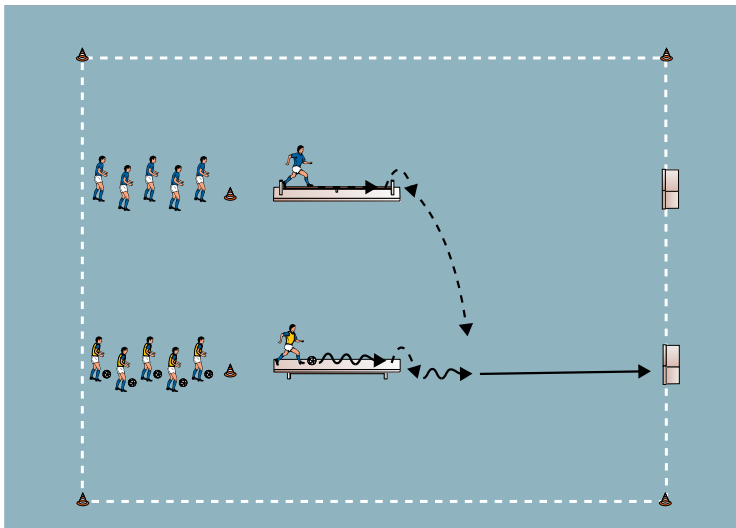
- Nur mit rechts/links über die Langbänke dribbeln.
- Den Ball nur mit der Fußsohle über die Langbänke führen.
- Den Ball mit den Händen über die Langbänke tragen/prellen/rollen.
- Die Langbänke rückwärts überlaufen/-dribbeln.
- In der Mitte der Langbänke eine Drehung ausführen.
- Die Langbänke umkippen. Die Spieler balancieren über die schmale Rückseite der Bänke.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer startet sofort den nächsten Durchgang, sobald die Vordermänner geschossen haben.
- Die Spieler entscheiden selbst, wie nah sie an den Kleinkasten herandribbeln. Allerdings bedeutet ein längeres Dribbling einen Zeitverlust.
- Rollt der Ball von der Langbank oder berührt ein Spieler beim Überlaufen der Bank den Hallenboden, so muss er von Neuem starten.
- Als Trainer mittig zwischen den Kleinkästen postieren und den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

HAUPTTEIL 1: Langbänke überwinden und 1 gegen 1

von Jörg Daniel (10.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 1 Langbank umdrehen
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler an der aufgestellten Langbank haben Bälle

Ablauf

- Die ersten Spieler von beiden Starthütchen starten gleichzeitig.
- Der Spieler ohne Ball balanciert über die umgedrehte Langbank und wird Verteidiger.
- Der Spieler mit Ball überdribbelt die aufgestellte Langbank und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf einen Kleinkasten zu treffen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kann er ebenfalls an den Kleinkästen einen Treffer erzielen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

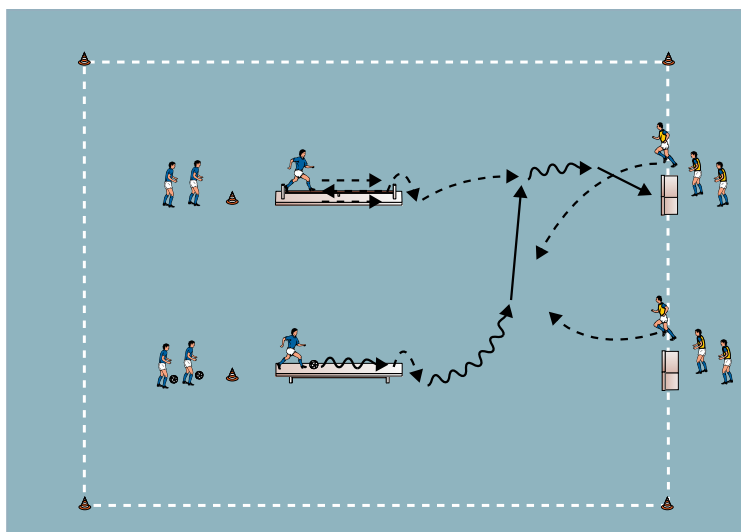
- Nur mit rechts/links über die Langbänke dribbeln.
- Den Ball nur mit der Fußsohle über die Langbänke führen.
- Den Ball mit den Händen über die Langbänke tragen/prellen/rollen.
- Die Langbänke rückwärts überlaufen/-dribbeln.
- In der Mitte der Langbänke eine Drehung ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Linien auf dem Hallenboden nutzen: Eine Hallenhälfte als Spielfeld für das 1 gegen 1 verwenden.
- Das Überlaufen und Überdribbeln der Langbänke schult vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit der Spieler.
- Die Aufgaben für Angreifer und Verteidiger so wählen, dass die Verteidiger jeweils nicht zu spät zum 1 gegen 1 ins Feld gelangen.
- Jeder Spieler zählt seine Punkte. Welcher Spieler erzielt insgesamt die meisten Treffer?

HAUPTTEIL 2: Langbänke überwinden und 2 gegen 2

von Jörg Daniel (10.02.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler einer Mannschaft an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler an der aufgestellten Langbank haben Bälle
- Die Spieler der anderen Mannschaft seitlich hinter den Kleinkästen postieren

Ablauf

- Die ersten Spieler von beiden Starthütchen starten gleichzeitig.
- Der Spieler mit Ball dribbelt über die aufgestellte Langbank zum 1 gegen 2 auf die beiden Kleinkästen ins Feld.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so können sie ebenfalls an den Kleinkästen einen Treffer erzielen.
- Sein Partner überläuft die umgekippte Langbank 3-mal und startet dann zum 2 gegen 2 ins Feld nach.
- Jedes 1 gegen 2 bzw. 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die Positionen und Aufgaben der Spieler nach jedem Durchgang wechseln.
- Nach einigen Durchgängen auch die Positionen und Aufgaben der Mannschaften tauschen.

Variationen

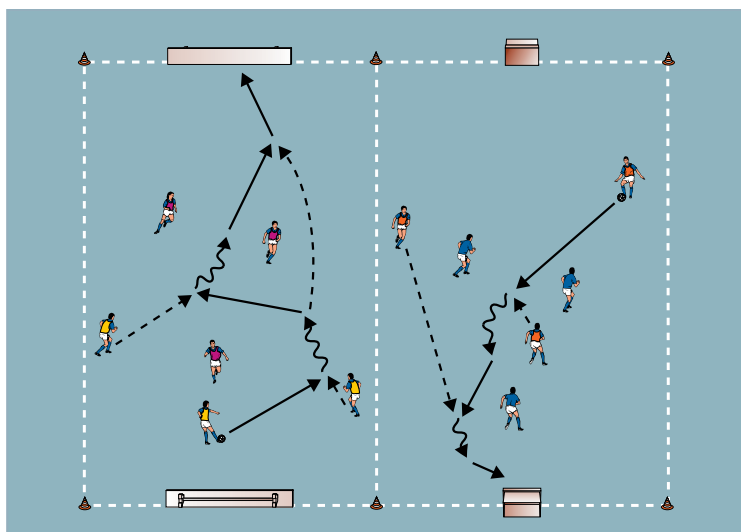
- Nur mit rechts/links über die Langbänke dribbeln.
- Den Ball nur mit der Fußsohle über die Langbänke führen.
- Den Ball mit den Händen über die Langbänke tragen/prellen/rollen.
- Die Langbänke rückwärts überlaufen/-dribbeln.
- In der Mitte der Langbänke eine Drehung ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Linien auf dem Hallenboden nutzen: Eine Hallenhälfte als Spielfeld für das 2 gegen 2 verwenden.
- Falls möglich die Hallenwände als Banden in das Spielfeld einbeziehen.
- Als Angreifer im 1 gegen 2 risikobereit dribbeln. Entsprechend einen Treffer im 1 gegen 2 gegebenenfalls doppelt werten.
- Bei zu kurzer Spieldauer als Trainer einen weiteren Ball einspielen.

SCHLUSSTEIL: Auf- und Abstiegsturnier

von Jörg Daniel (10.02.2015)



Organisation

- Die beiden Hallenhälften jeweils als Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien eines Spielfeldes gekippte Langbänke sowie auf den Grundlinien des anderen Feldes auf die Seite gelegte Kleinkästen als Tore errichten
- Das Spielfeld mit den Langbänken als „Bundesliga“ und das Spielfeld mit den Kleinkästen als „2. Liga“ bezeichnen
- 4 Mannschaften einteilen
- Je 2 Teams pro Feld

Ablauf

- 3 gegen 3 ohne Torhüter in beiden Feldern auf die Langbänke bzw. die Kleinkästen.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Die siegreiche Mannschaft in der „Bundesliga“ ist „Deutscher Meister“ und bleibt in der „Bundesliga“.
- Die Verlierer steigen in die „2. Liga“ ab.
- Die siegreiche Mannschaft in der „2. Liga“ steigt in die „Bundesliga“ auf, die Verlierer bleiben in der „2. Liga“.
- Welche Mannschaft wird am häufigsten „Deutscher Meister“.

Variationen

- Ein Turnier mit Halbfinale und Endspiel austragen: Die siegreichen Teams bestreiten auf die Langbänke das „Champions-League-Finale“, die Verlierer treten auf die Kleinkästen im „Europa-League-Finale“ gegeneinander an.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' organisieren. Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer so postieren, dass das gesamte Spielgeschehen beobachtet werden kann.
- Die vermutlich stärkeren Mannschaften zunächst der „2. Liga“ zuweisen.