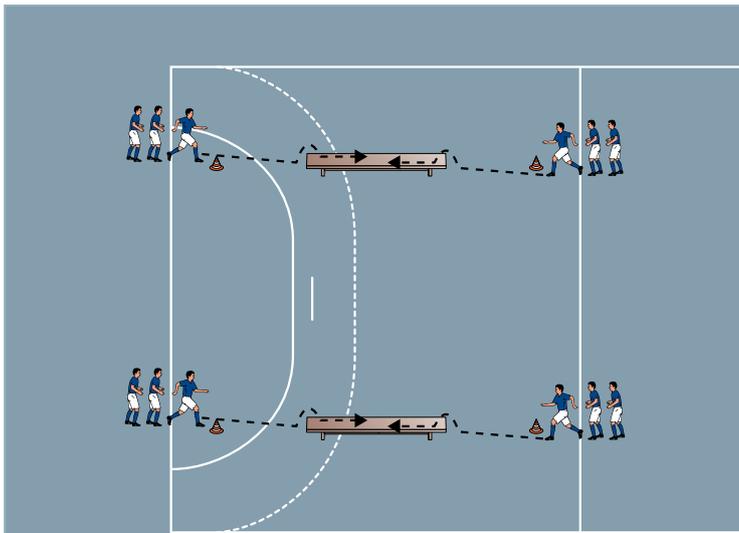


# AUFWÄRMEN 1: Langbank-Koordination ohne Ball

Michael Prus (21.02.2017)



## Organisation

- Mit Hütchen ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- Auf zwei gegenüberliegenden Linien des Feldes jeweils eine Langbank aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an den Hütchen verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando überlaufen die jeweils ersten Spieler die Langbank und stellen sich am Hütchen auf der anderen Seite wieder an.
- Der Trainer gibt das nächste Startsignal, sobald die Spieler die Langbank überlaufen haben.

## Variationen

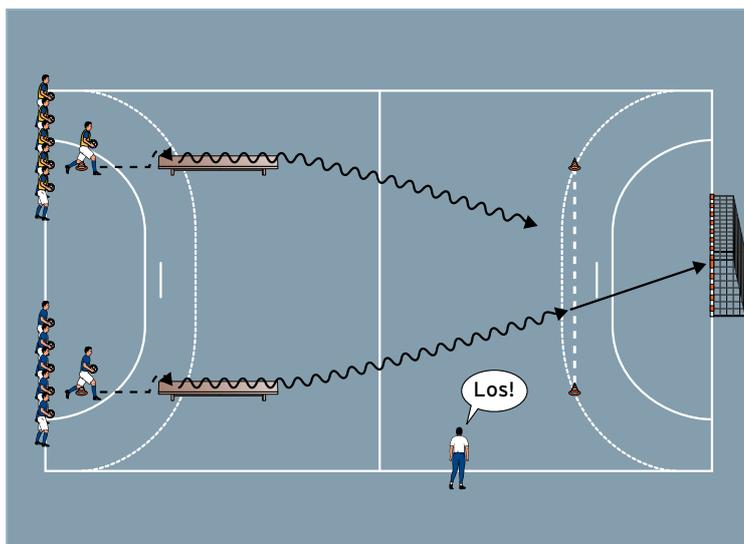
- Die Spieler umlaufen die Langbank zunächst bis zur Gegenseite und überlaufen diese dann zurück zum Starthütchen.
- Die Spieler überlaufen die Langbank und umlaufen sie anschließend zum Starthütchen zurück.

## Tipps und Korrekturen

- Hallengeräte wie die Langbank ermöglichen ein motivierendes Koordinationstraining.
- Beim Überlaufen der Langbank dem entgegenkommenden Mitspieler ausweichen, ohne dabei den Hallenboden zu berühren.
- Zusatzaufgaben einbauen (z.B. den Mitspieler auf der Langbank einmal abklatschen oder einmal umlaufen).
- Alle Laufübungen auch mit Ball (Ball tragen, Ball prellen, Ball rollen, Ball dribbeln) durchführen.

## AUFWÄRMEN 2: Langbank-Koordination mit Ball

Michael Prus (21.02.2017)



### Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- Mittig hinter den Langbänken ein Tor aufstellen
- Eine Schusslinie markieren
- 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen postieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

### Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten die ersten Spieler mit dem Ball in der Hand zur Langbank.
- Den Ball auf die Bank legen und diese überdribbeln.
- Am Ende der Langbank nehmen die Spieler den Ball herunter und schließen auf das Tor ab.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte gesammelt?

### Variationen

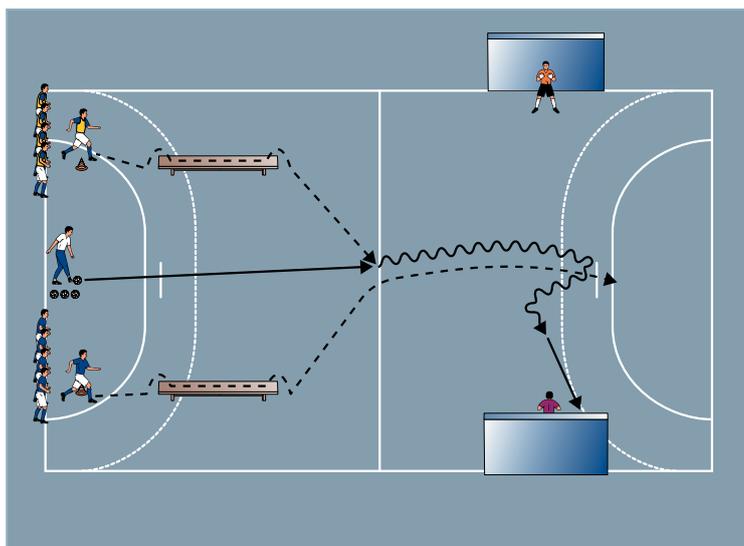
- Den Ball über die Langbank tragen/rollen/prellen.
- Volley aus der Hand schießen.
- Den Ball nur mit der Fußsohle über die Langbank führen.
- Nur mit dem schwächeren Fuß über die Langbank dribbeln.
- Im Tor einen neutralen Torhüter postieren.

### Tipps und Korrekturen

- Die Aufgaben über die gesamte Banklänge durchführen. Nicht später auf- oder früher absteigen!
- Rollt/fällt ein Ball von der Langbank oder berührt ein Spieler den Hallenboden, muss er von vorne beginnen.
- Die Spieler schnell nacheinander starten lassen, um lange Wartezeiten zu vermeiden.
- Startsignale zunächst akustisch, später auch optisch (z.B. durch Handzeichen) geben.

# HAUPTTEIL 1: Langbank-Koordination und 1 gegen 1

Michael Prus (21.02.2017)



## Organisation

- Starthütchen und Langbänke beibehalten
- Hinter den Langbänken quer ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Weichboden-Matten als Toren und Torhütern markieren
- 2 Mannschaften einteilen und den Start-hütchen zuordnen
- Der Trainer steht mit Bällen mittig zwischen den Starthütchen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando überlaufen die ersten Spieler die Langbank vor dem Start-hütchen.
- Gleichzeitig spielt der Trainer einen Ball neutral ins Feld ein.
- Nach Überlaufen der Langbank sprinten die Spieler zum Ball und versuchen, im 1 gegen 1 ein Tor zu erzielen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Tore erzielt?

## Variationen

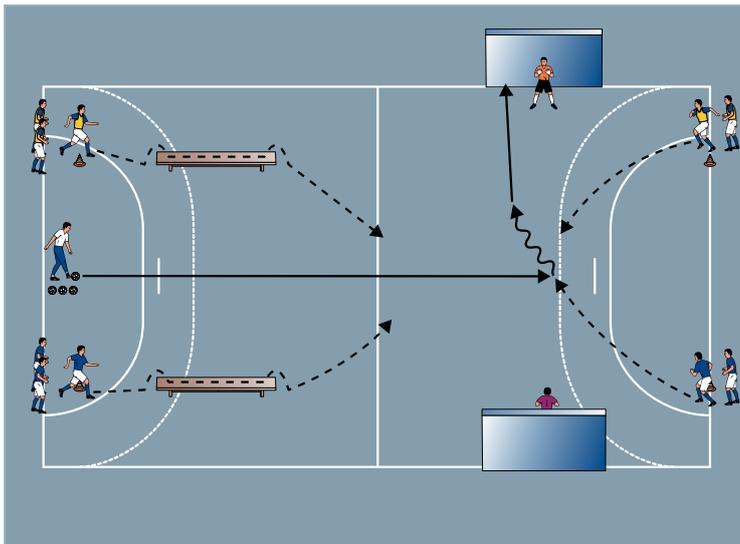
- Die Aufgaben an der Langbank variieren: Die Bank mit 6 Hockwenden überspringen, im Liegen mit den Armen über die Bank ziehen, die Langbank seitlich überlaufen usw.
- Den Ball hoch einwerfen bzw. aus der Hand hoch einspielen.
- Von verschiedenen Positionen aus ein-spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spielfeldgröße der zur Verfügung stehenden Hallenfläche anpassen. Falls möglich: Hallenwände in das Spielfeld ein-beziehen.
- Den Ball gegebenenfalls auch schräg ein-spielen, so dass ein Spieler den kürzeren Weg hat.
- Zu jeder Mannschaft gehört ein Torhüter, mit dem zusammengespielt werden kann.
- Die Zweikämpfe wegen ihrer sehr hohen Intensität nach maximal 30 Sekunden abbrechen.
- Bei zu kurzer Zweikampfdauer einen weiteren Ball einspielen.

## HAUPTTEIL 2: Langbank-Koordination und 2 gegen 2

Michael Prus (21.02.2017)



### Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Auf der anderen Seite des Feldes 2 weitere Starthütchen aufstellen
- Spieler beider Mannschaften auch an die Starthütchen gegenüber verteilen

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler von den Starthütchen gegenüber ins Feld. Gleichzeitig spielt der Trainer einen Ball neutral zum 1 gegen 1 ein.
- Die ersten Spieler an den Starthütchen mit den Langbänken überlaufen diese gleichzeitig. Dann starten sie ins Feld, so dass sich ein 2 gegen 2 ergibt.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Tore erzielt?

### Variationen

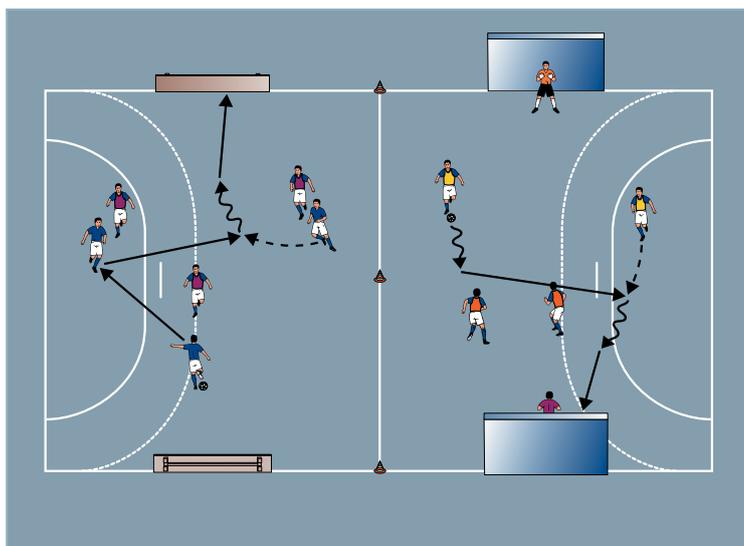
- Die Aufgaben an der Langbank variieren: Die Bank mit 6 Hockwenden überspringen, im Liegen mit den Armen über die Bank ziehen, die Langbank seitlich überlaufen usw.
- Den Ball hoch einwerfen bzw. per Torwartabschlag einspielen.
- Von verschiedenen Positionen aus einspielen.

### Tipps und Korrekturen

- Im 1 gegen 1 ein entschlossenes Dribbling fordern. Beim 2 gegen 2 auch auf die Möglichkeit des sinnvollen Zusammenspiels hinweisen.
- Jeder Torhüter gehört einer Mannschaft an und kann zusätzlich ins Zusammenspiel einbezogen werden.
- Bei zu kurzer Dauer des 1 gegen 1 bzw. des 2 gegen 2 einen weiteren Ball einspielen.

# SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Turnier

Michael Prus (21.02.2017)



## Organisation

- 2 Spielfelder nebeneinander markieren
- Auf den Grundlinien eines Spielfeldes je 1 Weichboden-Matte, auf den Grundlinien des anderen jeweils eine gekippte Langbank aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf beiden Feldern.
- Spielzeit: 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückrunde durchführen.
- Wertung: Sieg = 3 Punkte, Unentschieden = 1 Punkt.

## Variationen

- Ein Auf- bzw. Abstiegsturnier spielen: Das Spielfeld mit den Toren kennzeichnet die 'Bundesliga', das Feld mit den Bänken die 'Zweite Liga'. Der jeweilige Sieger ist 'Meister' bzw. 'Aufsteiger', dagegen steigt der Verlierer der Bundesliga in die Zweite Liga ab. Welche Mannschaft gewinnt die meisten 'Titel'?

## Tipps und Korrekturen

- Jede Mannschaft gleich häufig auf die Tore und auf die Langbänke spielen lassen.
- Beim Spiel auf die Tore stellt jede Mannschaft einen Torhüter. Die Torhüteraufgabe regelmäßig wechseln.
- Auf die Langbänke vor allem flach mit der Fußinnenseite abschließen.
- Als Trainer mittig zwischen den Feldern postieren, um das Geschehen auf beiden Spielfeldern beobachten zu können.
- Der Trainer führt eine Tabelle, so dass die Spieler immer den Turnierstand einsehen können.