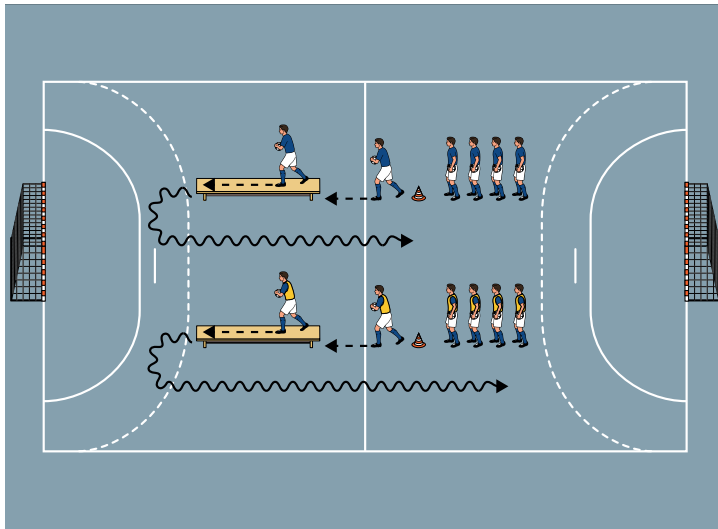


THEMA: MIT LANGBÄNKEN DIE GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT SCHULEN



AUFWÄRMEN 1:

LANGBANK-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Kurz hinter der Mittellinie 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen.
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 Langbank postieren.
- ▶ 2 Gruppen einteilen und an den Langbänken verteilen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler überlaufen die Langbänke mit dem Ball in der Hand.
- ▶ Am Ende der Langbank lassen sie den Ball fallen und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vorderleute die Langbank überlaufen haben.

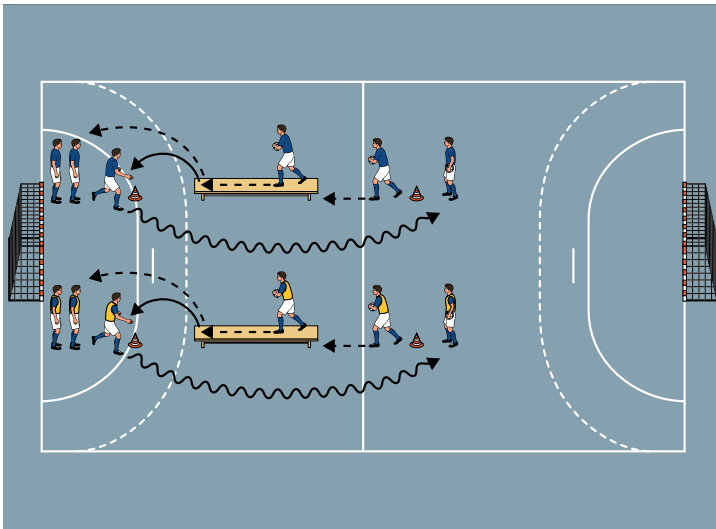
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Den Ball auf der Langbank prellen bzw. über die Langbank rollen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Langbänke immer komplett überlaufen bzw. überdribbeln.
- ▶ Der Ball darf nur auf der Langbank in der Hand getragen werden. Auf dem Hallenboden müssen die Spieler dribbeln.

THEMA: MIT LANGBÄNKEN DIE GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

LANGBANK-BALLKONTROLLE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen von zuvor weiter verwenden.
- ▶ Hinter jeder Langbank 1 zusätzliches Hütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen.
- ▶ Die Spieler auf einer Seite haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer überlaufen die Langbank mit den Bällen in der Hand und übergeben diese an die Mitspieler auf der jeweils anderen Seite.
- ▶ Die neuen Ballbesitzer dribbeln außen herum zur anderen Seite und stellen sich dort wieder an.

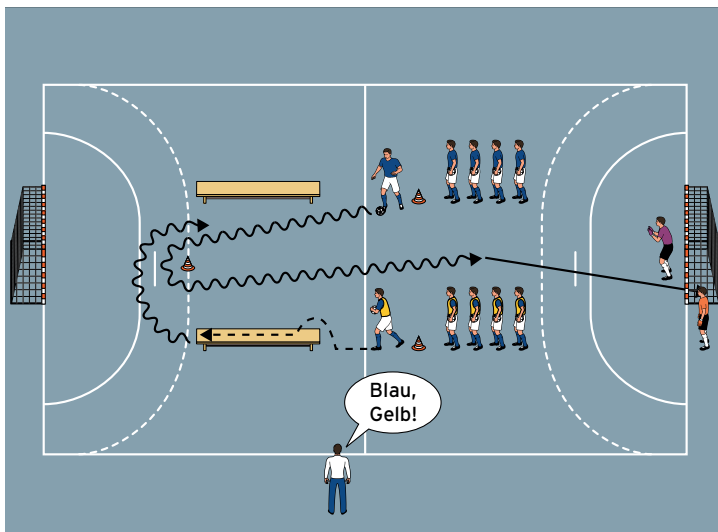
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler werfen sich die Bälle zu.
- ▶ Über die Langbänke prellen bzw. rollen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine saubere Ballübergabe achten.
- ▶ Auf Beidseitigkeit achten: Mit beiden Händen prellen bzw. mit beiden Füßen dribbeln.

THEMA: MIT LANGBÄNKEN DIE GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT SCHULEN



HAUPTTEIL 1:

LANGBANK-TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden, jedoch die Starthütchen auf einer Seite der Langbänke entfernen.
- ▶ Zwischen den Langbänken 1 Wendehütchen aufstellen.
- ▶ 2 Torhüter bestimmen und dem Tor hinter den Starthütchen zuteilen.
- ▶ 2 Teams einteilen und mit Bällen an den beiden Starthütchen postieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft beide Gruppen nacheinander auf.
- ▶ Der Spieler der erstgenannten Gruppe umdribbelt das Wendehütchen und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Der Spieler der zweitgenannten Gruppe überläuft die Langbank mit dem Ball in der Hand und schießt anschließend auf das Tor.

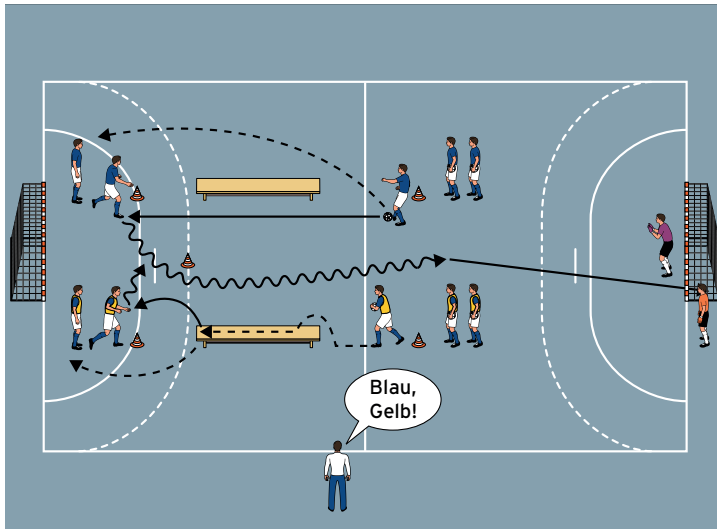
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler prellen bzw. rollen den Ball über die Langbank.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer beachten, dass alle Spieler gleichermaßen dribbeln als auch über die Langbank laufen müssen.
- ▶ Verlässt der Ball oder der Spieler die Langbank muss er von vorne beginnen.
- ▶ Den Handball-Wurfbereich als Schussgrenze nutzen.
- ▶ Die Torhüter wechseln nach jedem Durchlauf.

THEMA: MIT LANGBÄNKEN DIE GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT SCHULEN



HAUPTTEIL 2:

LANGBANK-TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen von zuvor weiter verwenden.
- ▶ Zusätzlich 2 Hütchen gegenüber von der Langbank aufbauen.
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen.
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft beide Gruppen nacheinander auf.
- ▶ Der erstgenannte Spieler passt zum gegenüberstehenden Spieler, der um das Wendehütchen herum zum Torschuss an- und mitnimmt.
- ▶ Der zweitgenannte Spieler überläuft die Langbank mit dem Ball in der Hand und passt zum Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Dieser dribbelt um das Wendehütchen und schließt anschließend zeitverzögert auf das Tor ab.

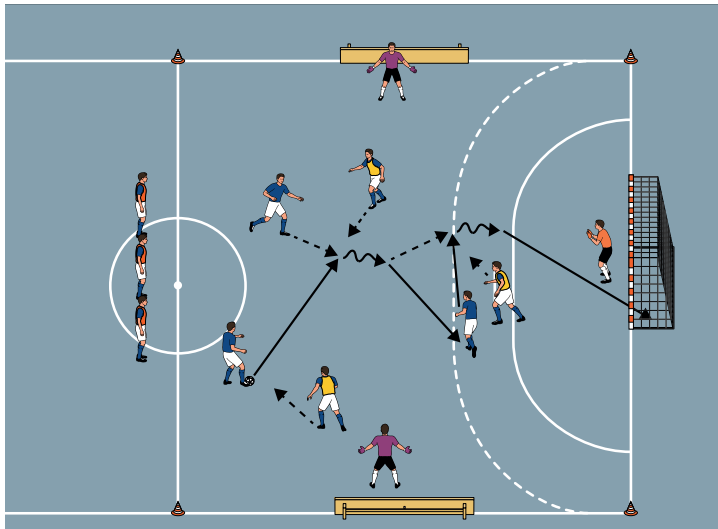
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?
- ▶ Die Spieler rollen/prellen über die Langbank.
- ▶ Rück-/seitwärts über die Langbank laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler regelmäßig die Aufgaben wechseln.
- ▶ Verlässt der Spieler oder der Ball die Langbank, muss jeweils von vorne gestartet werden.

THEMA: MIT LANGBÄNKEN DIE GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT SCHULEN



SCHLUSSTEIL:

3-TORE-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Eine Hallenhälfte als Spielfeld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor sowie auf den Seitenlinien je 1 gekippte Langbank aufstellen.
- ▶ 4 Mannschaften einteilen.
- ▶ 2 Teams im Feld postieren.
- ▶ 1 weiteres Team stellt die Torhüter.
- ▶ Die vierte Mannschaft pausiert außerhalb des Feldes.

ABLAUF

- ▶ Blau tritt im 3 gegen 3 gegen Gelb an.
- ▶ Die Ballbesitzer können beim Tor sowie bei den beiden Langbänken gültige Treffer erzielen.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- ▶ Die Mannschaften wechseln nach jedem erzielten Treffer die Positionen und Aufgaben: Die erfolgreiche Mannschaft bleibt auf dem Feld, die unterlegene Mannschaft übernimmt die Torhüterpositionen, die bisherigen Torhüter pausieren und das bisher pausierende Team rückt ins Feld.
- ▶ Gültige Treffer an den Langbänken können nur mit der Innenseite bzw. nur im Direktspiel erzielt werden.
- ▶ Beim Tor können gültige Treffer nur mit dem Spann bzw. per Volleyschuss erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Pariert ein Torhüter einen Schuss, so spielt er neutral ins Feld wieder ein.
- ▶ Gekippte Langbänke als Tore schulen den flachen Torabschluss.