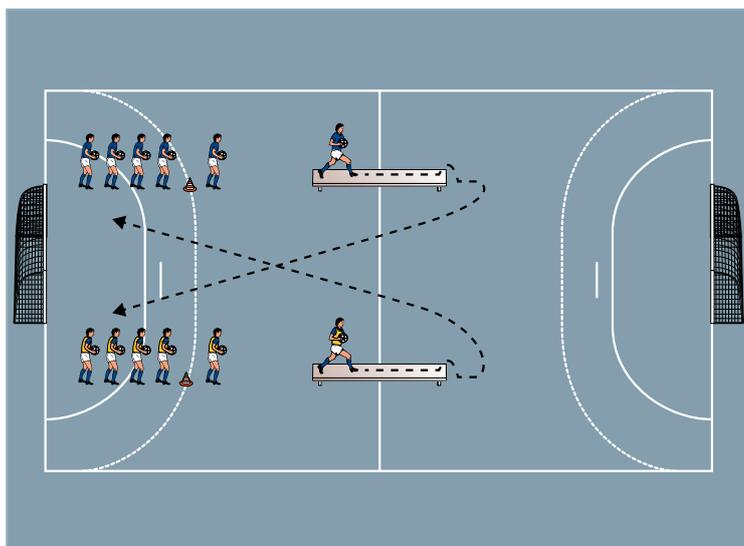


AUFWÄRMEN 1: Balance-Rundlauf

von Klaus Pabst (12.01.2016)



Organisation

- 2 Starthütchen nebeneinander markieren
- Vor jedem Starthütchen eine Langbank aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler tragen die Bälle in der Hand, überlaufen die Langbank vor dem Starthütchen, laufen dann diagonal zum anderen Starthütchen und überlaufen die andere Langbank.
- Der nächste Spieler am Starthütchen startet, sobald der Vordermann die Langbank überlaufen hat.

Variationen

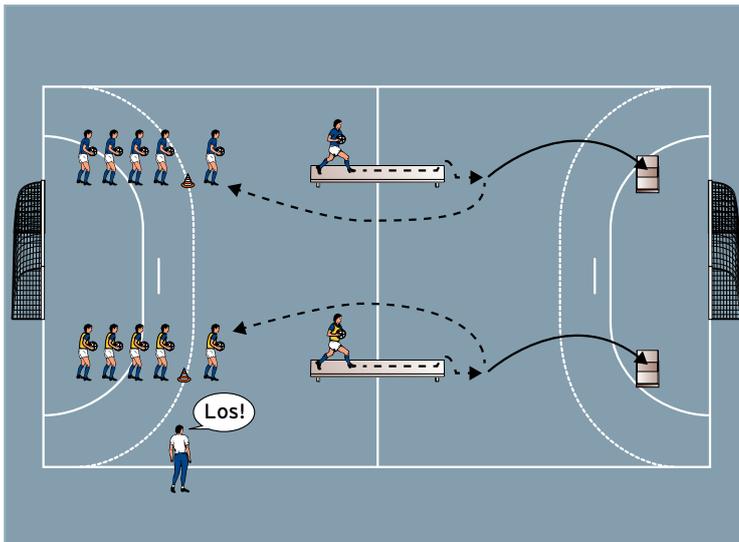
- Den Ball über die Langbank rollen.
- Den Ball auf der Langbank prellen.
- Den Ball über die Langbank dribbeln.
- Die Langbank rückwärts/seitwärts überlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer zunächst jeden Durchgang durch Zuruf starten und so den organisatorischen Ablauf erleichtern.
- Rollt der Ball von der Langbank oder steigt der Spieler zu früh von der Langbank, stellt er sich am gleichen Starthütchen nochmals an.
- Nach Überlaufen der Langbank zum nächsten Starthütchen dribbeln.
- Zur Erschwernis zunächst eine und später beide Langbänke umgedreht aufstellen, so dass die Spieler über den schmalen Holm laufen müssen.

AUFWÄRMEN 2: Balancier-Staffel

von Klaus Pabst (12.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Hinter jeder Langbank einen umgedrehten Kleinkasten aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams, überlaufen die Langbank mit dem Ball in der Hand, werfen in den Kleinkasten, laufen zum Starthütchen zurück und schlagen den nächsten Spieler ab.
- Sobald jeder Spieler seinen Ball in den Kleinkasten gelegt hat, holen die Spieler die Bälle nacheinander wieder zum Starthütchen zurück.
- Welches Team hat zuerst einen kompletten Durchgang beendet?

Variationen

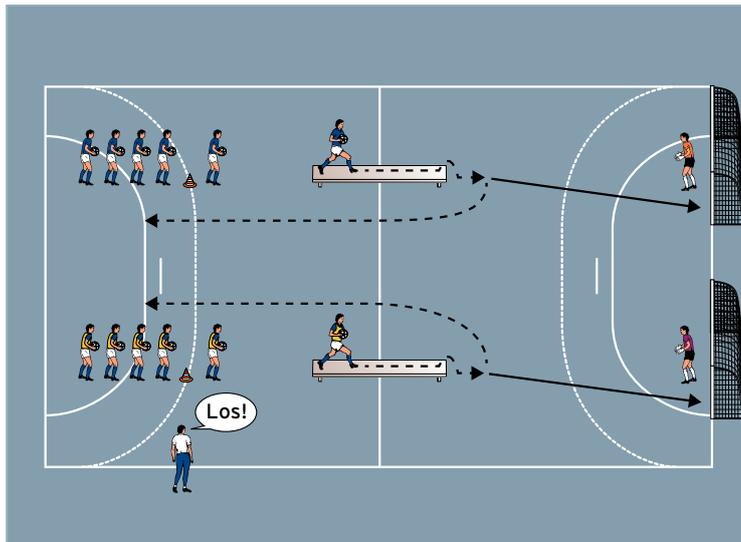
- Den Ball über die Langbank rollen.
- Den Ball auf der Langbank prellen.
- Den Ball über die Langbank dribbeln.
- Die Langbank rückwärts/seitwärts überlaufen.
- Die Langbank auf dem Hin- und Rückweg überlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Der nächste Spieler darf erst starten, wenn er vom Vordermann abgeschlagen wurde.
- Rollt der Ball von der Langbank oder steigt der Spieler zu früh ab, muss er nochmals am Starthütchen starten.
- Linien auf dem Hallenboden als Wurfgränze nutzen, ab der die Spieler spätestens in den Kleinkasten werfen müssen. Treffen die Spieler nicht, starten sie erneut am Starthütchen.
- Zur Erschwernis die Langbänke umgedreht aufstellen, so dass die Spieler über den schmalen Holm laufen müssen.

HAUPTTEIL 1: Langbank-Torschuss-Biathlon

von Klaus Pabst (12.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Vor der Hallenwand hinter jeder Langbank ein Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Teams einteilen und mit Bällen an je einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams, überlaufen die Langbank mit dem Ball in der Hand und schießen auf das Tor.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Bei einem Treffer darf der nächste Spieler die Langbank direkt überlaufen, bei einem Fehlschuss muss der nächste Spieler die Langbank in einer 'Strafrunde' zunächst einmal umdrübbeln.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

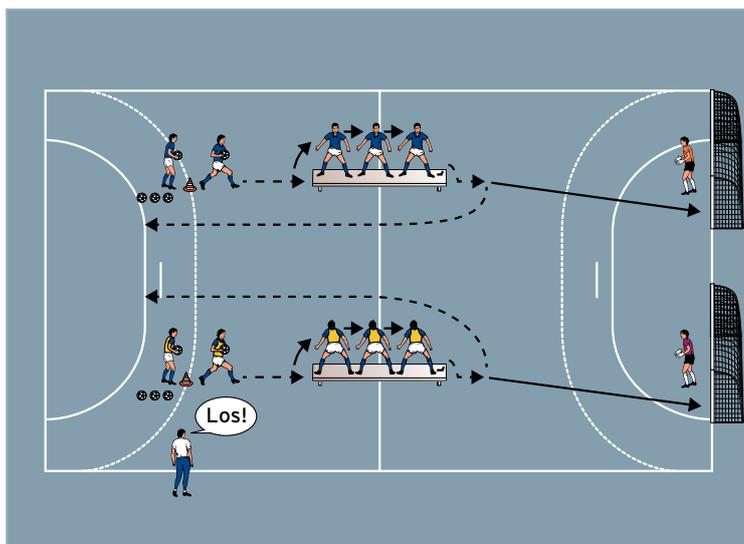
- Den Ball über die Langbank rollen.
- Den Ball auf der Langbank prellen.
- Den Ball über die Langbank dribbeln.
- Die Langbank rückwärts/seitwärts überlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Der nächste Spieler darf immer erst starten, wenn der Vordermann geschossen hat. Bei Frühstarts die Spieler eine 'Strafrunde' um die Langbank dribbeln lassen.
- Linien auf dem Hallenboden als Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Langbank-Torschuss-Staffel

von Klaus Pabst (12.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau nicht verändern
- Die Spieler jedes Teams ohne Ball auf der Langbank nebeneinander und zwei Spieler mit Bällen am Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando gibt der erste Spieler jedes Teams am Starthütchen seinen Ball an den ersten Spieler auf der Bank weiter und läuft auf die Langbank.
- Die Spieler geben den Ball zum nächsten Spieler, rücken jeweils eine Position weiter und der letzte Spieler läuft von der Langbank und schießt auf das Tor.
- Nach dem Torschuss startet sofort der nächste Spieler vom Starthütchen.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

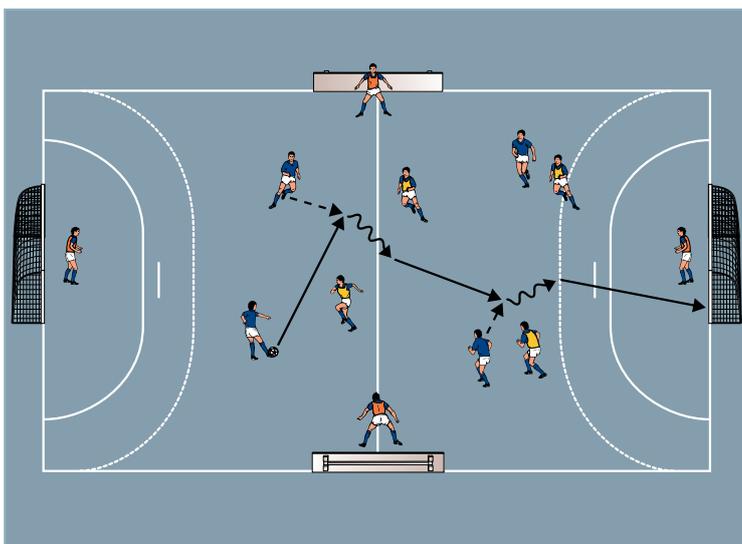
- Zum nächsten Spieler auf der Langbank zuwerfen.
- Zum nächsten Spieler auf der Langbank zuprellen.
- Zum nächsten Spieler auf der Langbank zupassen.

Tipps und Korrekturen

- Der nächste Spieler darf immer erst nach erfolgtem Torschuss starten. Bei Frühstarts die Spieler nochmals am Starthütchen starten lassen oder einen Treffer abziehen.
- Linien auf dem Hallenboden als Schussgrenze nutzen, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- An jedem Starthütchen Bälle bereitlegen, so dass der nächste Spieler immer direkt starten kann.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Torwächter-Spiel

von Klaus Pabst (12.01.2016)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Auf 2 Grundlinien gegenüber jeweils ein Tor und auf den anderen beiden Grundlinien jeweils eine gekippte Langbank als Tor aufstellen
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen

Ablauf

- 2 Teams spielen gegeneinander.
- Das dritte Team stellt die 'Torwächter', die an den einzelnen Toren als Torhüter agieren.
- Das Team in Ballbesitz kann bei jedem Tor Treffer erzielen.
- Die Spielzeit beträgt 8 Minuten. Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Ein Team greift auf die Tore an und verteidigt die Langbänke. Das andere Team greift auf die Langbänke an und verteidigt die Tore.
- Jedes Team greift auf ein Tor und eine Langbank an und verteidigt das andere Tor und die andere Langbank.
- Es gewinnt die Mannschaft einen einzelnen Durchgang, die zuerst bei allen vier Toren einen Treffer erzielt hat.

Tipps und Korrekturen

- Die 'Torwächter' agieren als drittes Team gemeinsam, dürfen die Tore frei wechseln oder auch mit mehreren 'Torwächtern' ein Tor bewachen.
- Zonen vor den Toren mit Linien auf dem Boden oder Hütchen markieren, in denen die 'Torwächter' agieren dürfen.
- Bei Ballbesitz schnell die Spielrichtung ändern, das Spiel verlagern und auf ein anderes freies Tor angreifen.
- Als Trainer die erzielten Treffer nach jedem Spiel notieren und so den Spielstand festhalten.