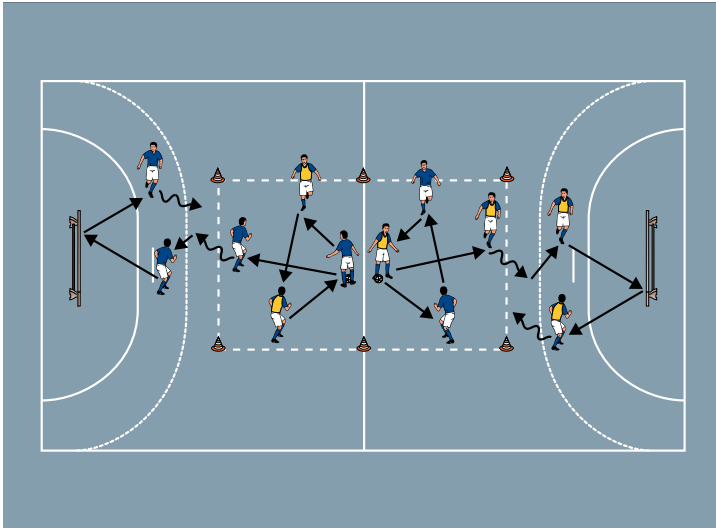


THEMA: DIE LANGBANK GESCHICKT EINSETZEN



AUFWÄRMEN 1:

FARBIGE BANKTREFFER

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder markieren
- ▶ Vor jedem Feld eine Langbank seitlich hinlegen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Pro Gruppe 4 Passspieler und 2 Abschlusspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Die Teams im Feld spielen 4 Pässe untereinander.
- ▶ Der letzte Passempfänger dribbelt zur Außenlinie und passt zum Außenspieler seiner Farbe.
- ▶ Der Außenspieler spielt die Bank an, der zurückprallende Ball wird vom zweiten Spieler kontrolliert und ins Feld zurück gepasst.

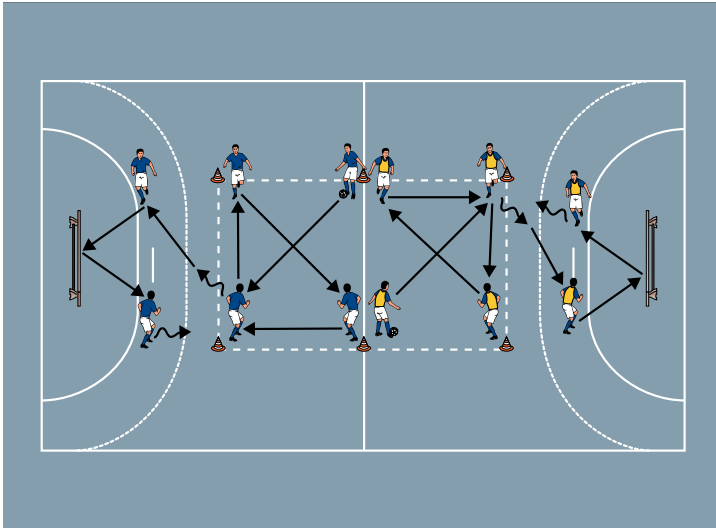
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Pässe vermehren/verringern.
- ▶ Jeder Spieler im Feld muss einmal angespielt werden.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen.
- ▶ Einen weiteren Doppelpass mit der Bank spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abschlusspieler nach 5 Aktionen tauschen.
- ▶ Die Bank schräg anspielen, damit der Mitspieler den Ball perfekt verarbeiten kann.

THEMA: DIE LANGBANK GESCHICKT EINSETZEN



AUFWÄRMEN 2:

BANK FLIPPER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die Spieler postieren sich an den Ecken des Feldes.
- ▶ Die Passspieler müssen 8 Pässe in der Gruppe spielen und dabei jeden Spieler zweimal in die Aktion einbeziehen.
- ▶ Der Empfänger des achten Passes spielt den Ball zu einem Abschlusspieler.
- ▶ Dieser passt den Ball gegen die Bank und sein Mitspieler spielt den Ball ins Feld zurück.

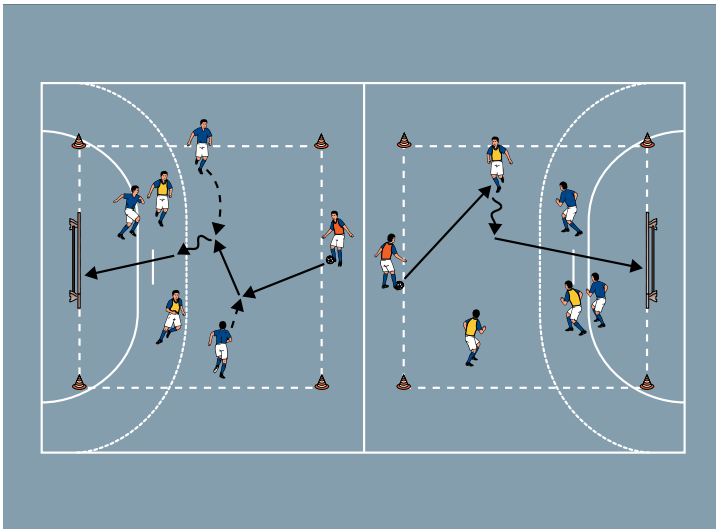
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer legt die Passreihenfolge im Feld fest.
- ▶ Im Feld direkt spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abschlusspieler nach 5 Aktionen austauschen.
- ▶ Die Bank schräg anspielen, damit der Mitspieler den Ball perfekt verarbeiten kann.

THEMA: DIE LANGBANK GESCHICKT EINSETZEN



HAUPTTEIL 1:

BANK-TREFFER I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten und an jeweils ein Ende eine Langbank legen.
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Jeweils 3 Angreifer, 2 Verteidiger und 1 Anspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler mit einem Pass auf einen Angreifer eröffnet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, den Ball im 3 gegen 2 gegen die Bank zu passen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so können sie ihn zum Anspieler passen.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 2 Minuten.

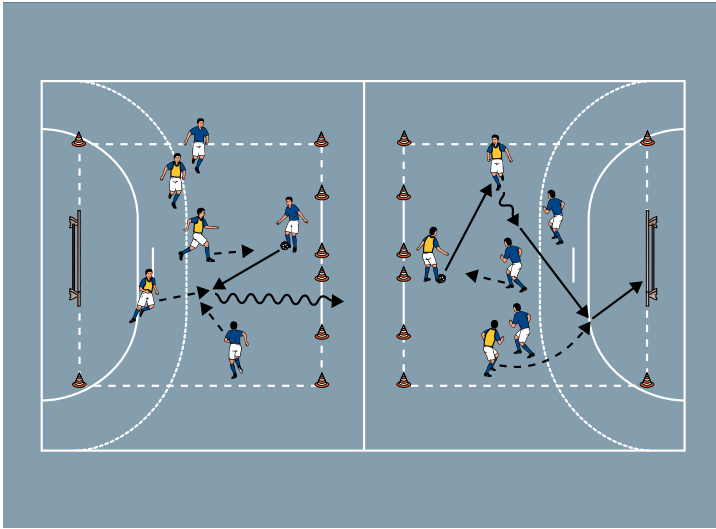
VARIATIONEN

- ▶ Maximal 3 Kontakte für die Angreifer.
- ▶ Um einen Punkt zu erzielen, müssen die Angreifer den Rückpass der Bank wieder aufnehmen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Für jeden Pass der Verteidiger auf den Anspieler wird den Angreifern ein Punkt abgezogen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer können den Anspieler jederzeit mit einbeziehen.
- ▶ Auf eine gute Raumaufteilung der Angreifer achten.

THEMA: DIE LANGBANK GESCHICKT EINSETZEN



HAUPTTEIL 2:

BANK-TREFFER II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich in jedem Feld je 2 Hütchenlinien errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft je 3 Angreifer und 3 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer starten jede Aktion und versuchen, den Ball im 3 gegen 3 gegen die Bank zu passen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über eine der beiden Hütchenlinien.
- ▶ Aufgabenwechsel nach 2 Minuten.

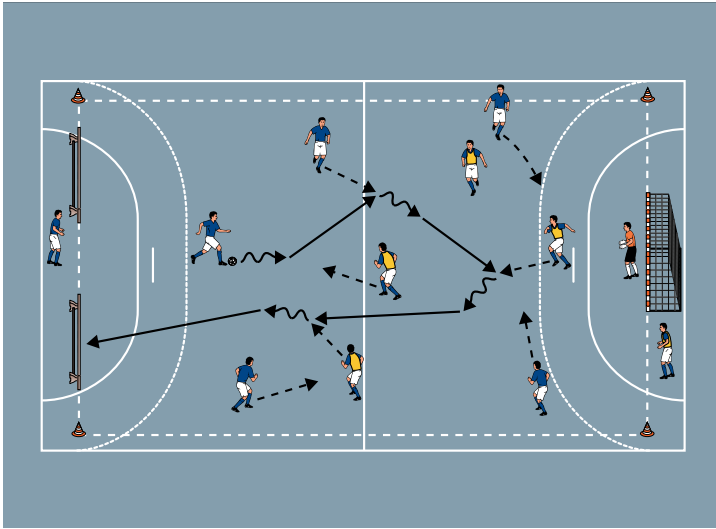
VARIATIONEN

- ▶ Dribbeln die Verteidiger über die Hütchenlinie, wechselt sofort die Spielrichtung und sie werden zu Angreifern.
- ▶ Wenn die Angreifer nach dem Pass gegen die Bank in Ballbesitz bleiben, zählt der Treffer doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nicht immer bis vor die Bank dribbeln, sondern auch durch Schnittstellen Treffer zu erzielen.
- ▶ Das 3 gegen 3 sorgt für viele persönliche Duelle.

THEMA: DIE LANGBANK GESCHICKT EINSETZEN



SCHLUSSTEIL:

BANK-KONTER

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit einem Tor und 2 Bänken errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Blau greift im 5 gegen 4 auf das Tor an.
- ▶ Gelb spielt nach der Balleroberung auf die beiden Bänke.
- ▶ Jede Mannschaft hat einen Auswechselspieler, der fliegend wechselt.

VARIATIONEN

- ▶ Erzielte Tore zählen doppelt.
- ▶ Die Mannschaft in Überzahl hat maximal drei Kontakte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel kann je nach Hallengröße auch im 4 gegen 3 durchgeführt werden.
- ▶ Die Überzahlmannschaft muss nach einem Ballverlust schnell umschalten, da die Gegner auf die Bänke schnell und problemlos treffen können.