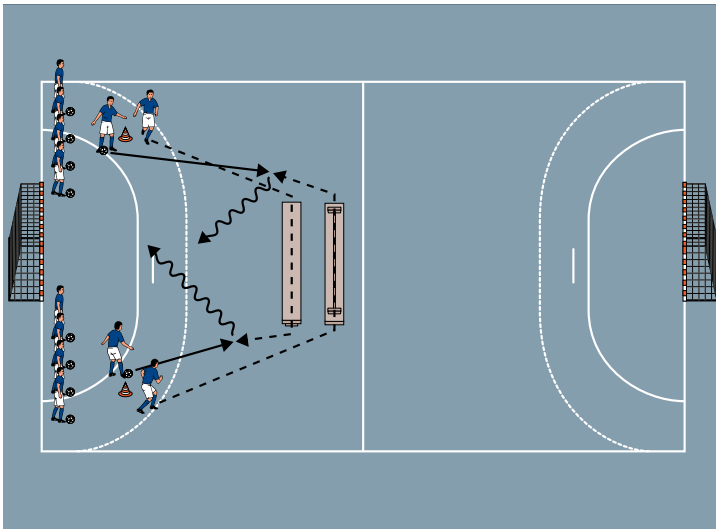


THEMA: KOORDINATION MIT FUSSBALL VERBINDEN



AUFWÄRMEN 1:

LANGBANK-KOORDINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen und 2 Langbänke gemäß Abbildung aufstellen
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen
- ▶ Abgesehen vom jeweils ersten Spieler haben alle Spieler Bälle

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler überlaufen die vordere bzw. hintere Langbank und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- ▶ Die Passempfänger nehmen zum eigenen Starthütchen an und mit.
- ▶ Die Passgeber laufen zu den Bänken usw.

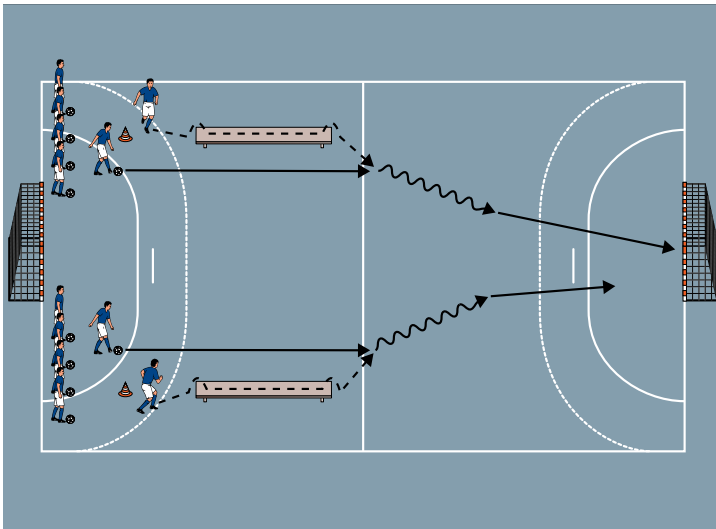
VARIATIONEN

- ▶ Die Langbänke seitlich/rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Langbänke 4-mal überspringen.
- ▶ Das Zuspiel vom eigenen Starthütchen fordern und zum anderen Starthütchen an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Langbank darf immer nur ein Spieler überlaufen.
- ▶ Als Trainer vorgeben, welche Langbank die Spieler überlaufen sollen.
- ▶ Die Spieler selbst bestimmen lassen, welche Langbank sie überlaufen.

THEMA: KOORDINATION MIT FUSSBALL VERBINDEN



AUFWÄRMEN 2:

LANGBANK-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Die Langbänke längs vor den Starthütchen aufstellen
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Grundlinie ein Tor errichten

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, überlaufen die Langbänke und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- ▶ Die Spieler nehmen an und mit und passen ins Tor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt 1 Punkt für seine Gruppe.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 Punkte?

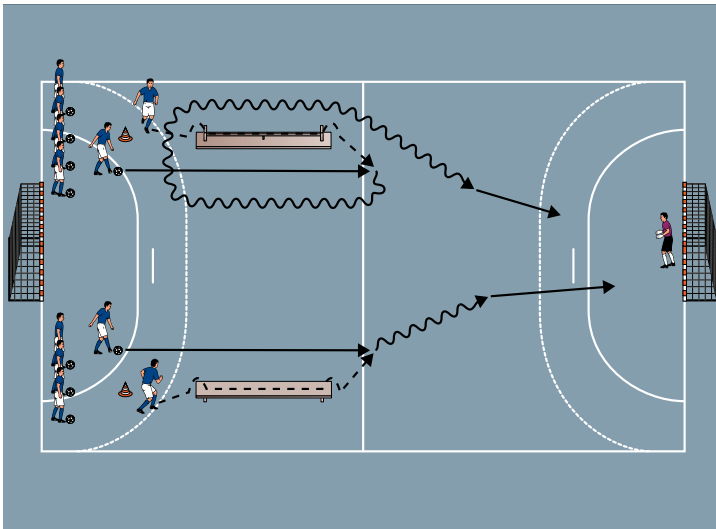
VARIATIONEN

- ▶ Die Langbänke seitlich/rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Langbänke 4-mal überspringen.
- ▶ Das Zuspiel um die Langbänke herum an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Langbänke zunächst normal, später umgedreht aufstellen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.

THEMA: KOORDINATION MIT FUSSBALL VERBINDEN



HAUPTTEIL 1:

LANGBANK-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ 1 Langbank normal und die andere umgedreht aufstellen
- ▶ 1 Torhüter besetzt das Tor

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, überlaufen die Langbänke und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- ▶ Der Spieler an der richtig aufgestellten Langbank nimmt zum Tor an und mit und schießt auf das Tor ab.
- ▶ Der Spieler an der umgedrehten Langbank nimmt um diese herum an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.

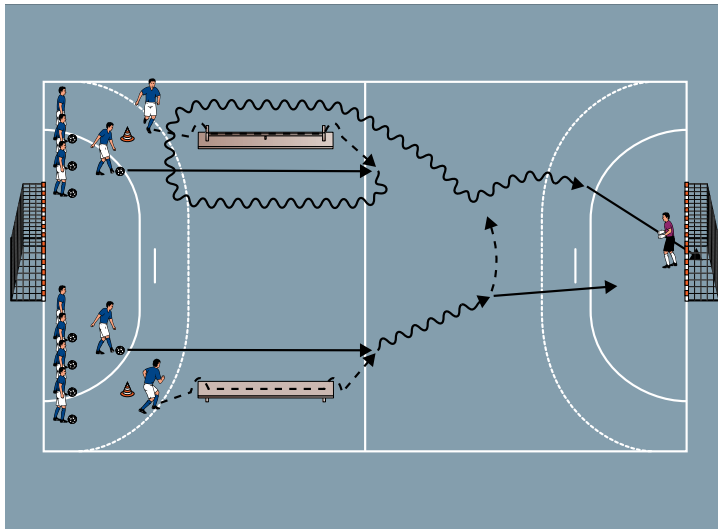
VARIATIONEN

- ▶ Die Langbänke seitlich/rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Langbänke um- und dann überlaufen.
- ▶ Die Langbänke 4-mal überspringen.
- ▶ Die Bälle hoch zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang am anderen Starthütchen anstellen.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: KOORDINATION MIT FUSSBALL VERBINDEN



HAUPTTEIL 2:

LANGBANK-ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, überlaufen die Langbänke und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- ▶ Der Spieler an der richtig aufgestellten Langbank nimmt zum Tor an und mit, schließt ab und wird Verteidiger.
- ▶ Der Spieler an der umgedrehten Langbank nimmt um die Langbank herum an und mit und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er über die Mittellinie.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

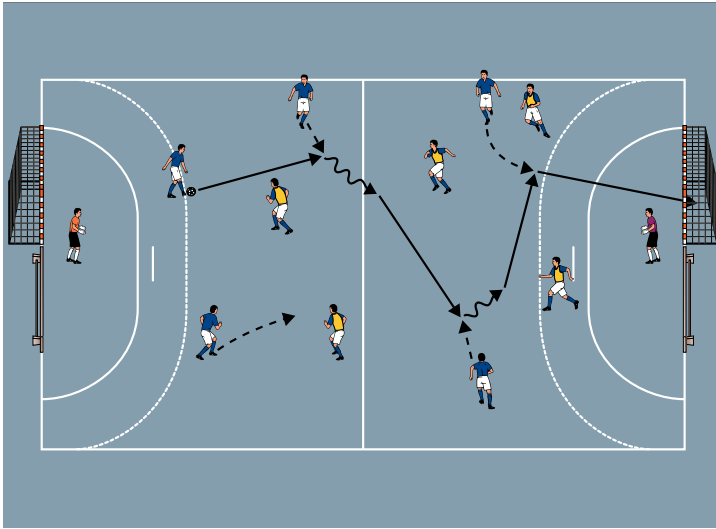
VARIATIONEN

- ▶ Die Langbänke seitlich/rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Langbänke um- und überlaufen.
- ▶ Die Langbänke 5-mal überspringen.
- ▶ Die Bälle hoch zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine Hallenhälfte als Spielfeld für das 1 gegen 1 nutzen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Die Angriffe zielstrebig ausspielen.

THEMA: KOORDINATION MIT FUSSBALL VERBINDEN



SCHLUSSTEIL:

GROSSTOR-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor und 1 umgekippte Langbank gemäß Abbildung aufstellen
- ▶ Die Langbänke sind Erweiterungen der Tore
- ▶ 2 Teams mit Torhüter bilden

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer bei den Langbänken zählen doppelt.
- ▶ Die Langbänke auf die Seitenlinien rücken: Jedes Team greift auf 1 Tor und 1 Langbank an und verteidigt die anderen.
- ▶ Mit 3 Teams spielen, wobei ein Team als Torhüter in den Toren agiert.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Tor und die nebenstehende Langbank ergeben eine größere Trefffläche.
- ▶ Die Spieler müssen sich auf verschiedene hohe Ziele einstellen.
- ▶ Gegebenenfalls die Hallenwände als Banden nutzen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.