

## STUNDENBEISPIEL 9

## BEWEGEN, ÜBEN UND SPIELEN MIT LANGBÄNKEN

## Schützenfest



SCHWIERIGKEITSGRAD

LANGBÄNKE



## PRAKTISCHE HINWEISE

- Die Kinder helfen beim schnellen Aufbau und beim Verrücken der Langbänke!
- Die Bewegungsaufgaben an den Langbänken variieren!
- Kleine Felder nebeneinander aufbauen, sodass möglichst viele Kinder gleichzeitig üben und spielen können!
- Langbänke eignen sich ideal dazu, Übungs- und Spielfelder abzugrenzen!



„Vorsicht: Langbänke können für Kinder auch eine Stolpergefahr darstellen!“

## PHASE 1: LAUF ÜBER LANGBÄNKE (10 MIN.)



## ORGANISATION

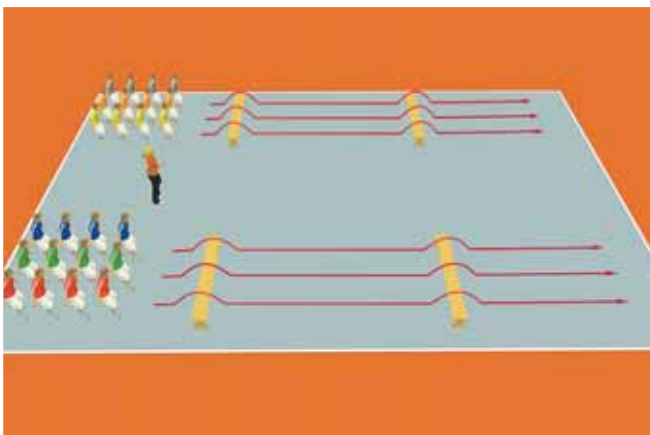
- Je drei 4er-Gruppen stellen sich hinter 2 Langbänke.
- Die Langbänke teilen gleichzeitig die Halle für die weiteren Phasen in „Drittel“.

## ABLAUF

- Auf ein Startsignal überwinden die Schüler nacheinander mit verschiedenen Bewegungsformen die Langbank, berühren die gegenüberliegende Hallenwand und laufen dann an den Langbänken vorbei zurück zur Gruppe.

## VARIATIONEN

- Eine Hockwende über jede Langbank.
- 3 Hockwenden hintereinander über jede Langbank.
- Unter jeder Bank hindurchkriechen.
- Einen Ball prellen und dabei die Langbänke überlaufen.
- Einen Ball dribbeln und über die Langbänke lupfen.



LERNZIEL 1

## ORGANISATION

- Die Langbänke auf die Seite legen.
- In jedem Hallen-Drittel stellen sich zwei 4er-Gruppen gegenüber auf.
- Von einer 4er-Gruppe bewacht ein Spieler als Torhüter die Hallenwand, seine 3 Mitspieler bilden einen Slalom für die andere 4er-Gruppe mit Ball.

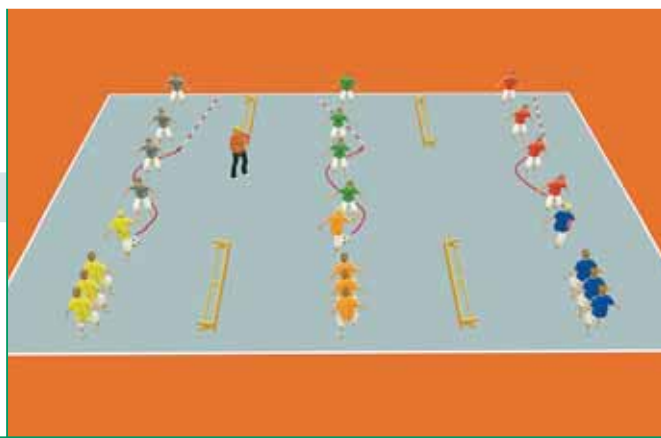
## ABLAUF

- Von der Gruppe mit Ball durchdringt der erste Schüler den „Slalom“ und schießt dann auf das Tor (= Hallenwand).
- Anschließend holt der Torschütze den Ball wieder und übergibt ihn an seinen nächsten Mitspieler.
- Nach 5 Minuten wechseln alle Gruppen die Positionen und Aufgaben.
- Welche Gruppe schafft die meisten Tore?

## VARIATIONEN

- Die „Slalom-Spieler“ stellen sich leicht versetzt und/oder mit unterschiedlichem Abstand auf.
- Vor dem Schuss einen Spieler komplett umdrribeln.

## PHASE 2: ZIELSCHÜSSE (10 MIN.)



LERNZIEL 2

## ORGANISATION

- In jedem Hallen-Drittel spielen 2 Gruppen gegeneinander.
- Jede Mannschaft spielt mit einem Torhüter, der die komplette Hallenwand als Tor verteidigt; dabei ist die Torhöhe gleich Kopfhöhe der Schüler (im Idealfall mit einem Klebeband markieren).

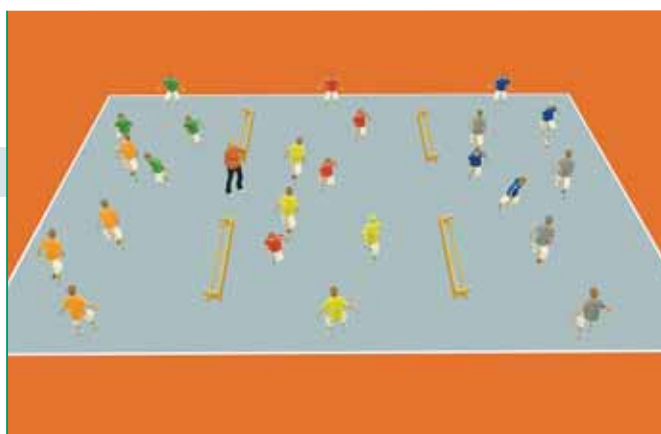
## ABLAUF

- Zu Spielbeginn die wichtigsten Regeln erklären.
- Spiel 3 gegen 3 in 3 Spielfeldern.
- Die Angreifer können mit einem Schuss gegen die Hallenwand des Gegners ein Tor erzielen.
- Nach jedem Torerfolg (oder spätestens nach 3 Minuten) die Torhüter auswechseln.

## VARIATION

- Jede Hallenwand wird von 2 Torhütern bewacht: Spiel 2 gegen 2 im Feld.

## PHASE 3: 3:3 PLUS JE 1 TORHÜTER (12 MIN.)



LERNZIEL 3