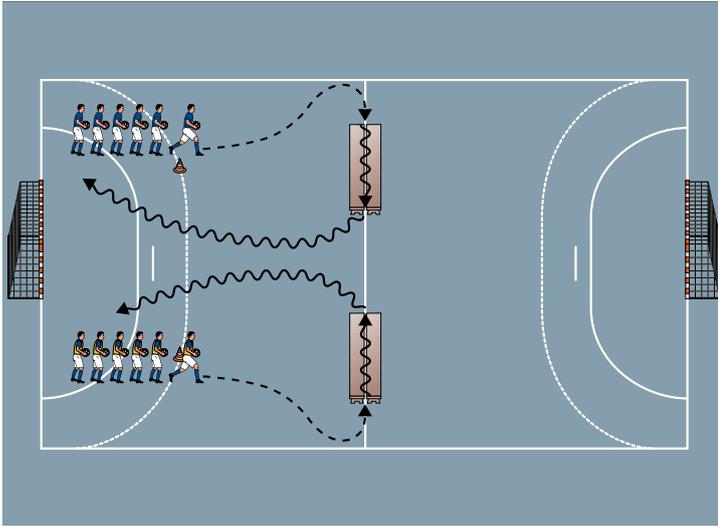


THEMA: AUF DER LANGBANK DAS GLEICHGEWICHT HALTEN



AUFWÄRMEN 1:

LANGBANK-KOORDINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander positionieren
- ▶ 10 Meter vor jedem Starthütchen 2 Langbänke nebeneinander quer aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler tragen den Ball in der Hand, laufen zu den Langbänken, überdribbeln die Langbänke und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Langbank überdribbelt hat.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und die Langbänke überlaufen.
- ▶ Den Ball mit der Hand über die Langbänke rollen.
- ▶ Den Ball mit der Hand auf den Langbänken prellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball sorgfältig führen und nicht über die Langbank schießen.
- ▶ Beim Dribbling von der Langbank zurück auf den Boden darauf achten, dass der Ball nicht wegspringt.