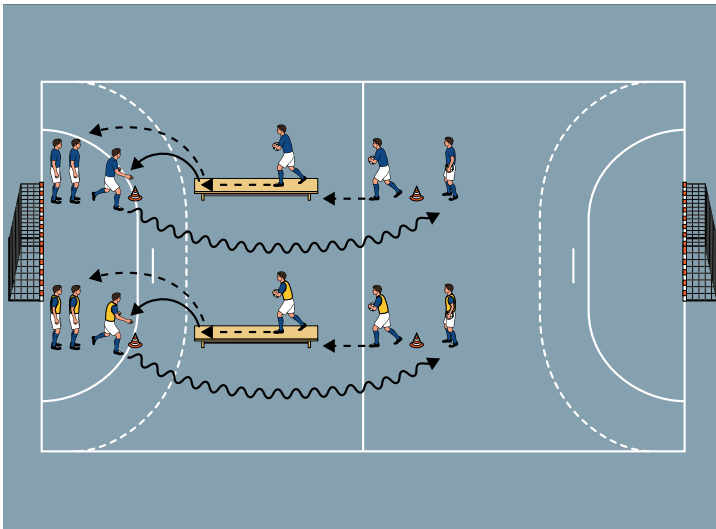


## THEMA: MIT LANGBÄNKEN DIE GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT SCHULEN



### AUFWÄRMEN 2:

## LANGBANK-BALLKONTROLLE

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen von zuvor weiter verwenden.
- ▶ Hinter jeder Langbank 1 zusätzliches Hütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen.
- ▶ Die Spieler auf einer Seite haben je 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer überlaufen die Langbank mit den Bällen in der Hand und übergeben diese an die Mitspieler auf der jeweils anderen Seite.
- ▶ Die neuen Ballbesitzer dribbeln außen herum zur anderen Seite und stellen sich dort wieder an.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler werfen sich die Bälle zu.
- ▶ Über die Langbänke prellen bzw. rollen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine saubere Ballübergabe achten.
- ▶ Auf Beidseitigkeit achten: Mit beiden Händen prellen bzw. mit beiden Füßen dribbeln.