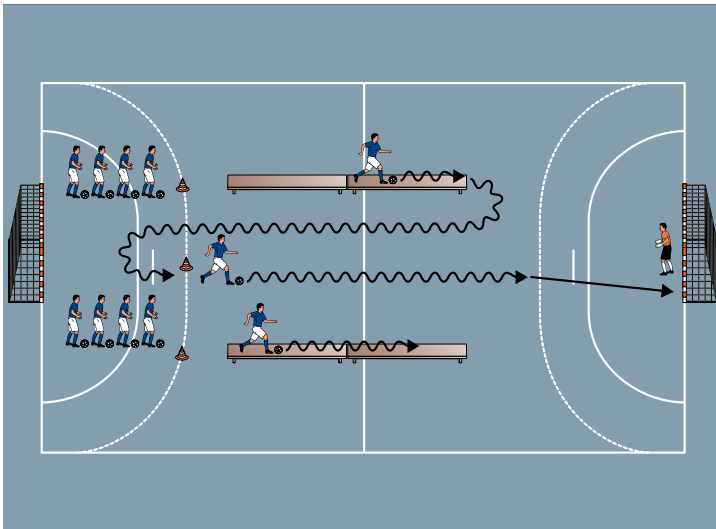


THEMA: AUF DER LANGBANK DAS GLEICHGEWICHT HALTEN



HAUPTTEIL 1:

GESCHICKLICHKEITS- TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 3 Starthütchen aufstellen
- ▶ Vor den äußeren beiden Starthütchen jeweils 2 Langbänke längs hintereinander aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die beiden äußeren Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler überdribbeln gleichzeitig ihre Langbank.
- ▶ Überdribbeln die Spieler die Langbank, ohne dass der Ball auf den Boden fällt, stellen sie sich am mittleren Starthütchen an und dürfen einmal auf das Tor schießen.
- ▶ Fällt der Ball beim Überdribbeln der Langbank auf den Boden, stellen sich die Spieler am äußeren Starthütchen wieder an.

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 pressen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Langbank überdribbelt hat.
- ▶ Gegebenenfalls ein Schusslinie vor dem Tor markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.