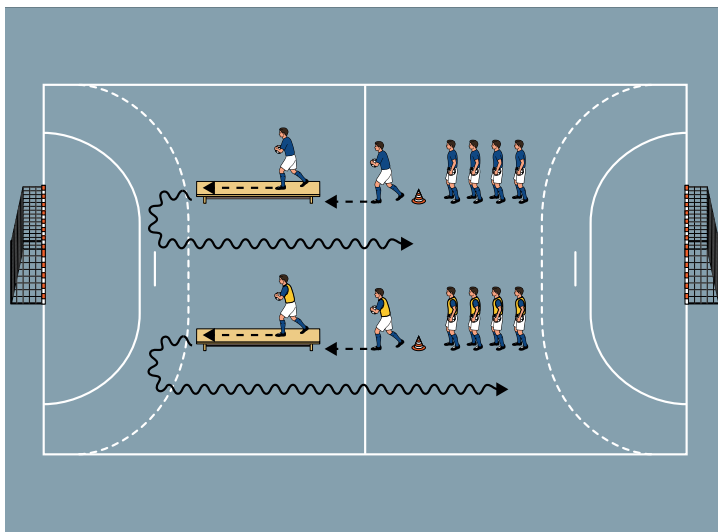


## THEMA: MIT LANGBÄNKEN DIE GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT SCHULEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### LANGBANK-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ Kurz hinter der Mittellinie 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen.
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 Langbank postieren.
- ▶ 2 Gruppen einteilen und an den Langbänken verteilen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler überlaufen die Langbänke mit dem Ball in der Hand.
- ▶ Am Ende der Langbank lassen sie den Ball fallen und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vorderleute die Langbank überlaufen haben.

##### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Den Ball auf der Langbank prellen bzw. über die Langbank rollen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Langbänke immer komplett überlaufen bzw. überdribbeln.
- ▶ Der Ball darf nur auf der Langbank in der Hand getragen werden. Auf dem Hallenboden müssen die Spieler dribbeln.