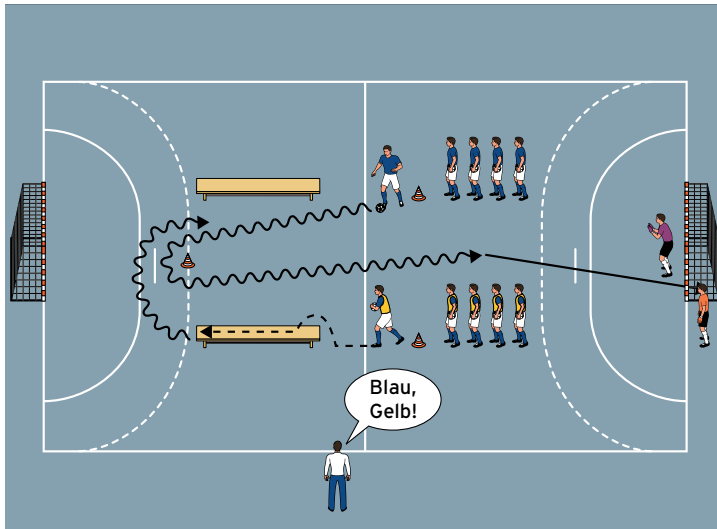


THEMA: MIT LANGBÄNKEN DIE GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT SCHULEN



HAUPTTEIL 1:

LANGBANK-TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden, jedoch die Starthütchen auf einer Seite der Langbänke entfernen.
- ▶ Zwischen den Langbänken 1 Wendehütchen aufstellen.
- ▶ 2 Torhüter bestimmen und dem Tor hinter den Starthütchen zuteilen.
- ▶ 2 Teams einteilen und mit Bällen an den beiden Starthütchen postieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft beide Gruppen nacheinander auf.
- ▶ Der Spieler der erstgenannten Gruppe umdribbelt das Wendehütchen und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Der Spieler der zweitgenannten Gruppe überläuft die Langbank mit dem Ball in der Hand und schießt anschließend auf das Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler prellen bzw. rollen den Ball über die Langbank.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer beachten, dass alle Spieler gleichermaßen dribbeln als auch über die Langbank laufen müssen.
- ▶ Verlässt der Ball oder der Spieler die Langbank muss er von vorne beginnen.
- ▶ Den Handball-Wurfbereich als Schussgrenze nutzen.
- ▶ Die Torhüter wechseln nach jedem Durchlauf.