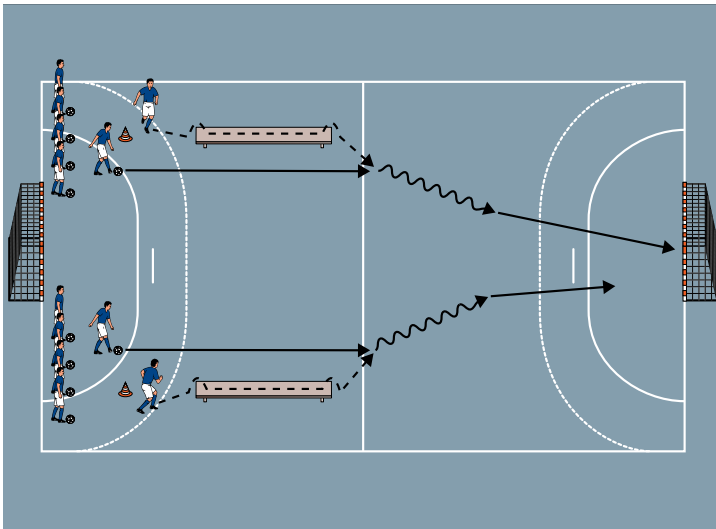


THEMA: KOORDINATION MIT FUSSBALL VERBINDEN



AUFWÄRMEN 2:

LANGBANK-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Die Langbänke längs vor den Starthütchen aufstellen
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Grundlinie ein Tor errichten

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, überlaufen die Langbänke und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- ▶ Die Spieler nehmen an und mit und passen ins Tor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt 1 Punkt für seine Gruppe.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Langbänke seitlich/rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Langbänke 4-mal überspringen.
- ▶ Das Zuspiel um die Langbänke herum an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Langbänke zunächst normal, später umgedreht aufstellen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.