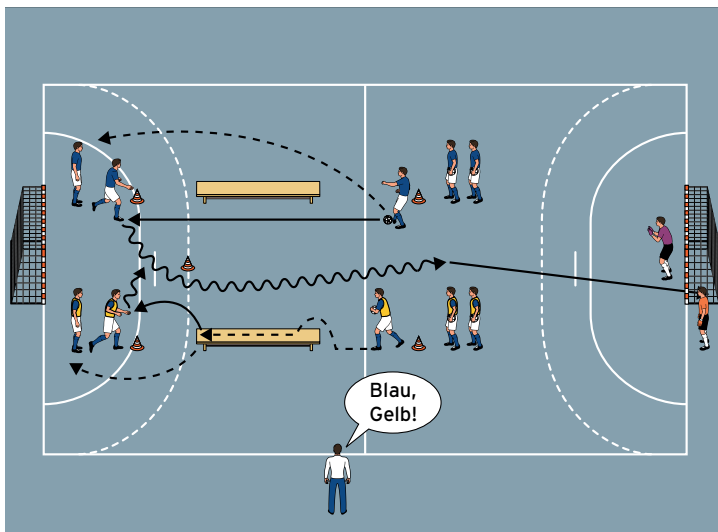


## THEMA: MIT LANGBÄNKEN DIE GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT SCHULEN



### HAUPTTEIL 2:

## LANGBANK-TORSCHUSS II

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen von zuvor weiter verwenden.
- ▶ Zusätzlich 2 Hütchen gegenüber von der Langbank aufbauen.
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen.
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft beide Gruppen nacheinander auf.
- ▶ Der erstgenannte Spieler passt zum gegenüberstehenden Spieler, der um das Wendehütchen herum zum Torschuss an- und mitnimmt.
- ▶ Der zweitgenannte Spieler überläuft die Langbank mit dem Ball in der Hand und passt zum Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Dieser dribbelt um das Wendehütchen und schließt anschließend zeitverzögert auf das Tor ab.

### VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?
- ▶ Die Spieler rollen/prellen über die Langbank.
- ▶ Rück-/seitwärts über die Langbank laufen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler regelmäßig die Aufgaben wechseln.
- ▶ Verlässt der Spieler oder der Ball die Langbank, muss jeweils von vorne gestartet werden.