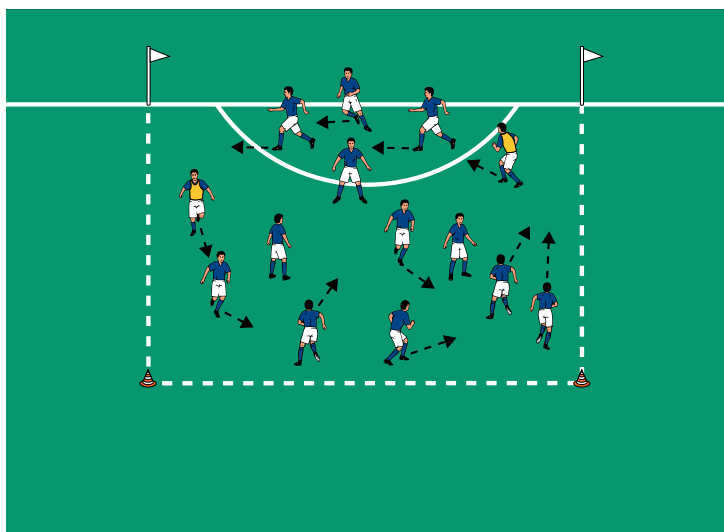


THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL



AUFWÄRMEN 1:

5ER-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum mit 2 Stangen und 2 Hütchen ein Quadrat aufbauen.
- ▶ 2 Fänger benennen.
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich frei im Feld.

ABLAUF

- ▶ Die Fänger versuchen, die Spieler abzuschlagen.
- ▶ Welchem Fänger gelingt es zuerst, 5 Läufer abzuschlagen?
- ▶ Anschließend 2 neue Fänger auswählen, erneut spielen usw.

VARIATIONEN

- ▶ 3 Fänger bestimmen. Wie lange dauert es, bis alle Spieler abgeschlagen sind?
- ▶ Die Fänger tragen einen Ball in der Hand, mit dem sie die Läufer berühren müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Feldgröße der Spieleranzahl und der Leistungsstärke der Spieler anpassen.
- ▶ Die abgeschlagenen Spieler scheiden aus und können bereits ein geeignetes Dehnprogramm durchführen.