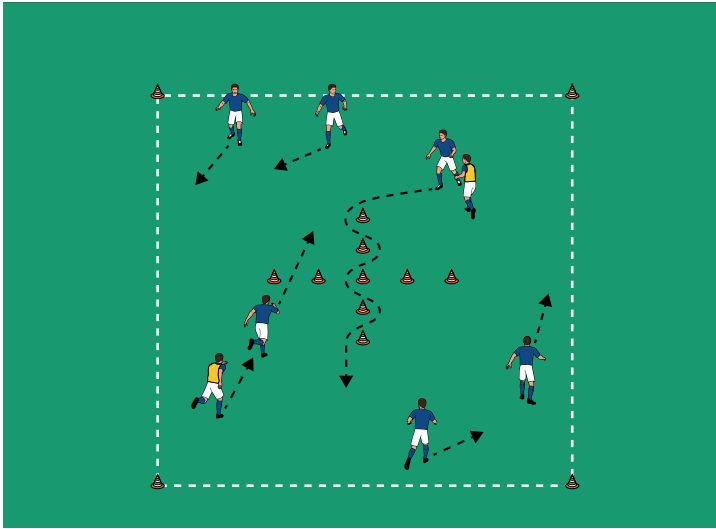


THEMA: DAS DRIBBELN MIT VIELEN AKTIONEN VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

KREUZ-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit einem Hütchen-Kreuz in der Mitte markieren.
- ▶ 2 Fänger einteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Fänger berühren die Läufer.
- ▶ Gefangene laufen im Slalom durch einen Hütchenreihe und anschließend weiter im Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Wer fängt die meisten Läufer?
- ▶ Gefangene laufen rückwärts im Slalom.
- ▶ Die Anzahl der Fänger erhöhen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fangspiele verbessern die Schnelligkeit.
- ▶ Zusätzlich werden Ausweichbewegungen geübt.
- ▶ Die Anzahl der Fänger bestimmt die Schwierigkeit des Spiels.