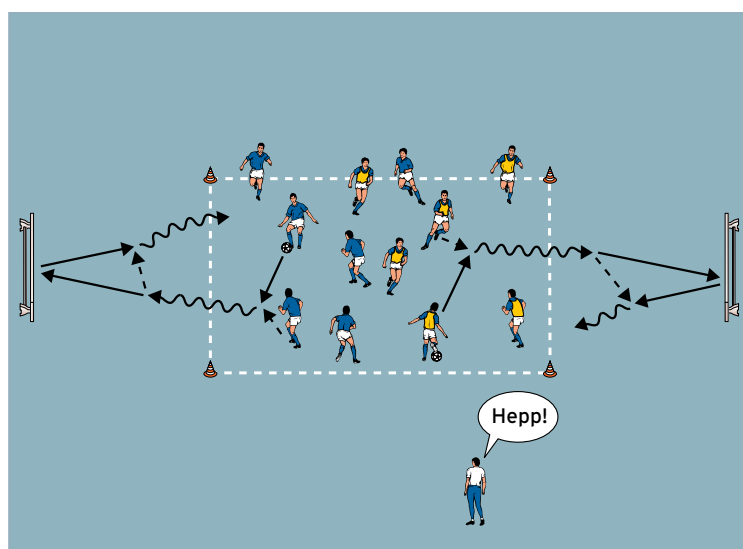


AUFWÄRMEN 2: Team-Fangen

von Meikel Schönweitz (30.12.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Felder verbinden
- 2 Mannschaften bilden und frei im Feld verteilen
- Jede Mannschaft erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Auf ein Trainerkommando dribbelt der jeweilige Ballbesitzer aus dem Feld, passt gegen die Langbank und dribbelt anschließend ins Feld zurück.
- Der Spieler, der zuerst das Feld erreicht, wird Fänger.
- Der Fänger nimmt den Ball in die Hand und versucht, einen gegnerischen Spieler abzuschlagen.
- Anschließend passt er zu einem Mitspieler, der ebenfalls versucht, einen Gegner abzuschlagen usw.
- Jede Fangaktion dauert 30 Sekunden.
- Danach passen sich die Spieler erneut in den eigenen Reihen zu usw.
- Welche Mannschaft fängt insgesamt die meisten Gegner?

Variationen

- Die Spieler durchnummerieren und die Fänger aufrufen.
- Die Fangaktionen auf 20 Sekunden begrenzen: Der Ballbesitzer bleibt Fänger und versucht, in dieser Zeit möglichst viele Gegner abzuschlagen.

Tipps und Korrekturen

- Für jeden gefangenen Spieler erhält das erfolgreiche Team 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Als Trainer alle Punkte laut mitzählen, so dass die Spieler jederzeit über den Spielstand informiert sind.