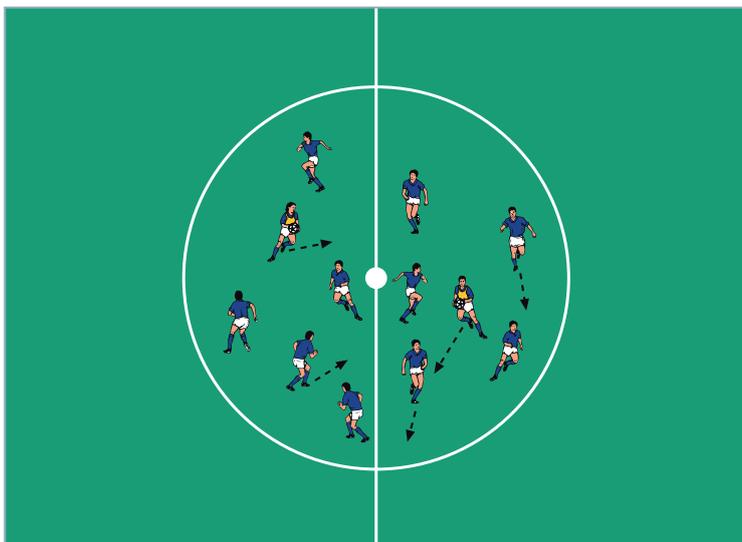


AUFWÄRMEN 2: Fangen im Mittelkreis

von Paul Schomann (23.08.2016)



Organisation

- Den Mittelkreis als Spielfeld nutzen
- 2 Fänger tragen je 1 Ball in der Hand
- Alle anderen Spieler verteilen sich ohne Ball frei im Kreis

Ablauf

- Die Fänger versuchen, die anderen Spieler durch Berühren mit dem Ball am Rücken zu fangen.
- Jeder gefangene Spieler erhält den Ball und wird neuer Fänger.
- Welcher Spieler wird am wenigsten gefangen?

Variationen

- Alle Spieler mit Ball. Die Fänger dribbeln durchs Feld und tragen zusätzlich einen Ball in der Hand, mit dem sie die dribbelnden Läufer am Rücken berühren sollen.

Tipps und Korrekturen

- Verlässt ein Spieler den Mittelkreis, gilt er als gefangen und wird neuer Fänger.
- Das Abschlagen mit dem Ball am Rücken fördert fußballtypische Ausweich- und Fintierbewegungen.
- Alle Spieler sollen möglichst immer in Bewegung sein. Dafür die Anzahl der Fänger gegebenenfalls erhöhen.
- Die Torhüter trainieren individuell.