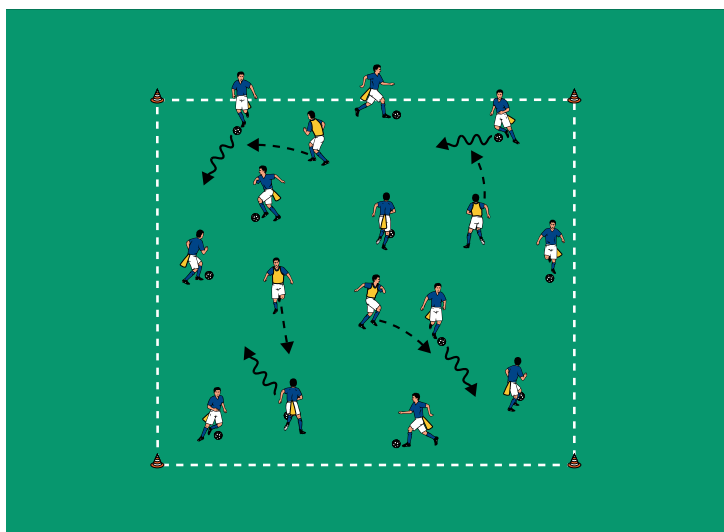


E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

LEIBCHEN-FANGEN

von Jörg Daniel (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Spieler ohne Ball als Fänger im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler haben 1 Ball und stecken sich ein Leibchen hinten in die Hose

ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball dribbeln frei im Feld.
- ▶ Die Fänger versuchen, den Dribblern das Leibchen aus der Hose zu ziehen.
- ▶ Gelingt es einem Fänger, ein Leibchen zu erobern, tauscht er mit dem Dribbler die Aufgaben.
- ▶ Welche Spieler können ihr Leibchen bis zum Ende verteidigen?

VARIATIONEN

- ▶ Fänger und Spieler agieren mit/ohne Ball.
- ▶ Der Spieler, der sein Leibchen verloren hat, wird ebenfalls Fänger.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Leibchen-Fangen erfordert flinke Dreh- und Ausweichbewegungen und unterstützt somit das Fintentraining.
- ▶ Als Dribbler den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- ▶ Die Anzahl der Fänger je nach Leistungsstand der Spieler gegebenenfalls variieren.