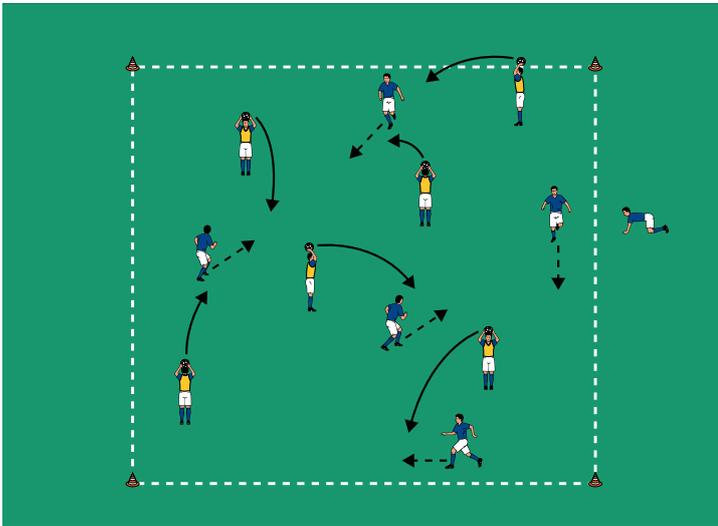


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

ABSCHLAG-FANGSPIEL

von Ralf Peter (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ 1 Fänger-Team bestimmen
- ▶ Das Fänger-Team hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft versucht, die andere komplett abzuschlagen.
- ▶ Abgeschlagene Spieler müssen das Feld verlassen.
- ▶ Sie absolvieren außerhalb gymnastische Aufgaben.
- ▶ Spieler können nur per Berührung mit dem Ball abgeschlagen werden.
- ▶ Die Fänger werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Sie dürfen mit dem Ball in der Hand weder gehen noch laufen.

VARIATIONEN

- ▶ 2 Bälle im Feld.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schlägt das gegnerische Team schneller ab?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Fänger müssen intensiv kommunizieren, um sich 'Abschlagsituationen' mitzuteilen.
- ▶ Die Gegner gezielt auf Feldseiten bzw. in Feldecken drängen. Hier sind sie leichter abzuschlagen.