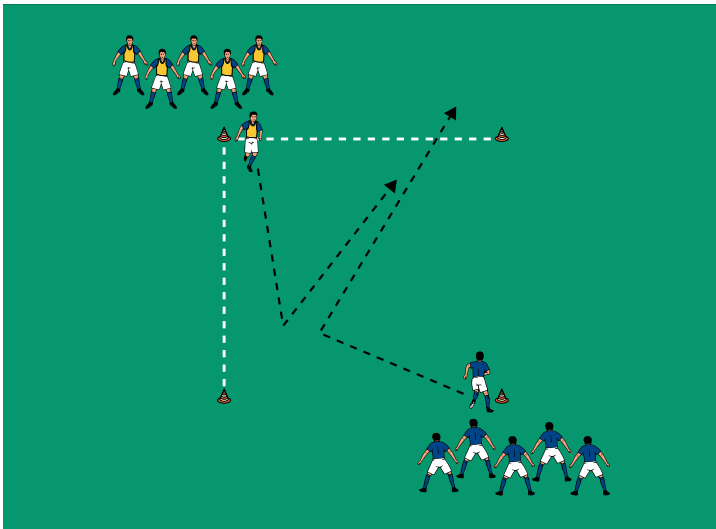


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

LINIEN-WÄCHTER

ORGANISATION

- ▶ Mit 3 Hütchen zwei 10 Meter lange Linien im rechten Winkel nebeneinander markieren
- ▶ In einem Abstand von 10 Metern ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler in Fänger und Läufer einteilen
- ▶ Die Fänger am mittleren Hütchen zwischen den Linien und die Läufer am Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Läufer startet und versucht, eine Linie zu überlaufen.
- ▶ Gleichzeitig startet der erste Fänger und versucht, den Läufer abzuschlagen.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

VARIATIONEN

- ▶ Die Läufer dribbeln.
- ▶ Läufer und Fänger dribbeln.
- ▶ Die Fänger tragen einen Ball in der Hand und versuchen, die Läufer damit am Rücken zu berühren.
- ▶ Die Linien verlängern/verkürzen und damit die Aufgabe für den Läufer erleichtern/erschweren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Fangspiel schult Ausweichbewegungen, Körpertäuschungen und schnelle Richtungswechsel.
- ▶ Der Läufer startet den Durchgang.