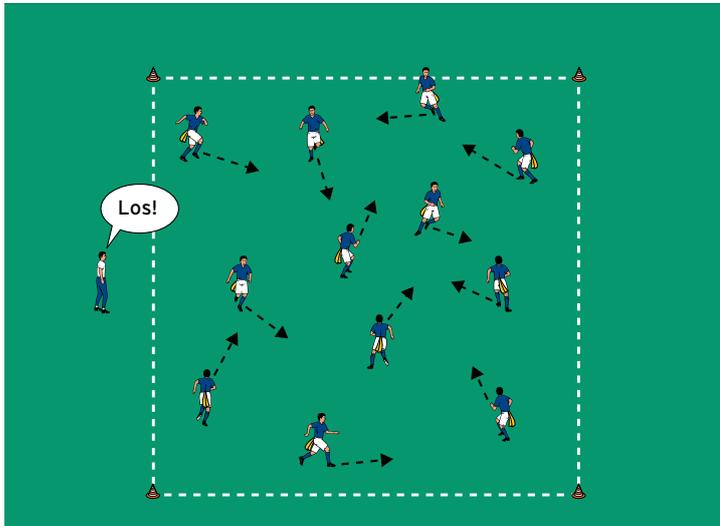


THEMA: DEN BALL EROBERN UND BLITZSCHNELL UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

LEIBCHEN-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Positionshütchen zu einem Feld zusammenführen
- ▶ Die kleinen Felder entfernen
- ▶ Die Spieler im Feld verteilen
- ▶ Jeder Spieler erhält ein Leibchen, das er sich hinten in die Hose steckt

ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler, ihren Mitspielern das Leibchen aus der Hose zu ziehen.
- ▶ Welcher Spieler sammelt die meisten Leibchen, ohne dabei das eigene zu verlieren?

VARIATIONEN

- ▶ Alle Spieler tragen einen Ball in der Hand.
- ▶ Die Spieler dribbeln durch das Feld.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und 1 Fänger-Team bestimmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 'Leibchen-Fangen' provoziert rückwärtige und seitliche Bewegungen, die für die folgenden Verteidigeraufgaben wichtig sind.
- ▶ Die Leibchen jeweils so in die Hose stecken, dass sie von den Fängern gegriffen werden können.