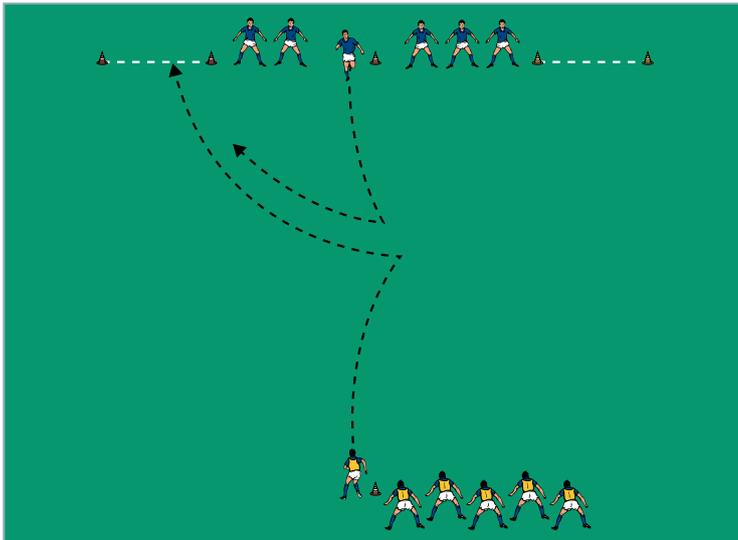


AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Lauf

von Jörg Daniel (23.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Spieler ohne Bälle gleichmäßig an beiden Starthütchen postieren

Ablauf

- Der erste Spieler am Starthütchen gegenüber von den Hütchentoren versucht, als 'Läufer' ein Hütchentor zu durchlaufen.
- Gleichzeitig startet der erste Spieler vom anderen Starthütchen und versucht, den 'Läufer' abzuschlagen, bevor er ein Hütchentor durchlaufen hat.
- Gelingt es einem 'Läufer', durch ein Hütchentor zu laufen, zählt dies 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

- 'Läufer' und 'Fänger' haben Bälle und dribbeln durch das Feld.
- 2 'Läufer' treten gegen 1 'Fänger' an.
- 1 'Läufer' tritt gegen 2 'Fänger' an.
- Der Trainer ruft ein Hütchentor auf, welches durchlaufen werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Fangspiele schulen fußballspezifische Täusch- und Ausweichbewegungen.
- Zur Erleichterung des Ablaufs jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Ungefähr gleich schnelle Spieler gegeneinander antreten lassen.
- Die Entfernung der Starthütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Je weiter die Starthütchen voneinander entfernt sind, desto leichter wird die Aufgabe für den 'Läufer'.