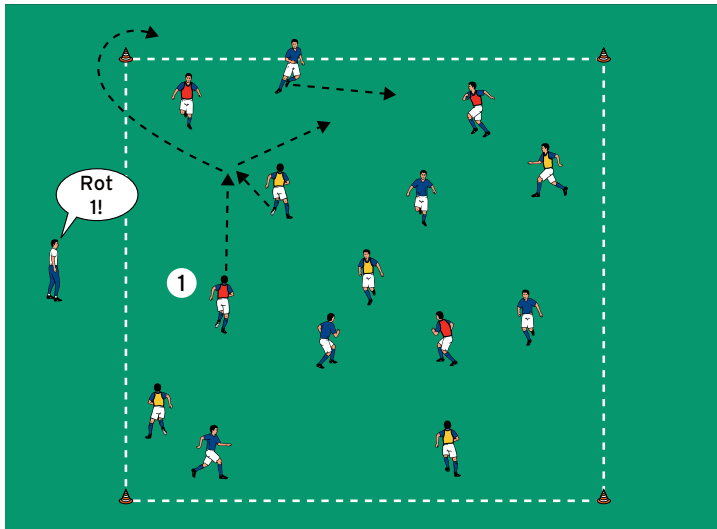


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT DIREKTEN DUELLEN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

FARBEN-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 1 Fänger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versucht der Fänger, einen Spieler in einer anderen Farbe abzuschlagen.
- ▶ Gelingt dies so wird der abgeschlagene Spieler sofort Fänger und erhält 1 Minuspunkt.
- ▶ Nach der Fangaktion ist der Fänger geschützt und kann zur aktiven Erholung locker um ein Eckhütchen des Feldes laufen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Hälfte der Spieler hat je 1 Ball und dribbelt durch das Feld.
- ▶ Der Fänger kann einen Spieler abschlagen oder einen Ball aus dem Feld spielen.
- ▶ Mit 2 Fängern gleichzeitig agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich erneut blitzschnell im Feld orientieren.
- ▶ Sollte es einem Fänger innerhalb von 15 Sekunden nicht gelingen, einen Spieler abzuschlagen, greift der Trainer ein und bestimmt einen neuen Fänger, der allerdings keinen Minuspunkt erhält.