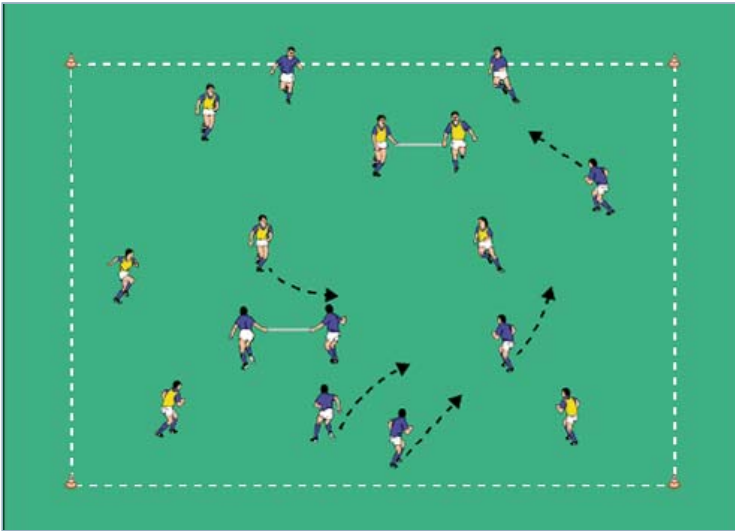




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Hindernis-Fangen

von Stefan Böger (19.11.2013)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Stangenspieler, die gemeinsam 1 Stange tragen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando versucht ein Spieler einer Mannschaft, einen gegnerischen Spieler abzuschlagen.
- Gelingt dies, so wechselt sofort das Fangrecht.
- Die Läufer können sich jeweils hinter den Stangen schützen.

Variationen

- Die Stange als 'Freiinsel' nutzen: Je 1 Spieler darf sich bei der eigenen Stange festhalten. In dieser Zeit darf er nicht gefangen werden.
- Jedes Team hat für 2 Minuten das Fangrecht. Gelingt es dem Fänger, einen gegnerischen Spieler abzuschlagen, so muss dieser sofort einen Mitspieler abklatschen, der daraufhin Fänger wird usw. Welches Team schlägt in 2 Minuten die meisten Gegner ab?

Tipps und Korrekturen

- Die Stange geschickt als Hindernis für den Fänger nutzen.
- Die Fänger dürfen nicht über die Stange greifen, sondern müssen diese vollständig umlaufen.
- Die Stangenspieler dürfen den Fänger nicht aktiv behindern bzw. abdrängen.

Im TWO-Themenschwerpunkt November zum Thema 'Ernährung' auf Training & Wissen online werden die sieben Bausteine der Ernährung und deren Bedeutung für die typischen Belastungen im Fußball erläutert. Dazu gibt es Hinweise zur richtigen Nahrungsaufnahme vor, während und nach dem Spiel. Auch wie und was die Nationalmannschaft am Spieltag isst, wird verraten! Und da es nicht mehr lange bis Weihnachten ist, zeigen wir Ihnen, wie sie die Gewichtsfalle an den Feiertagen umgehen können.