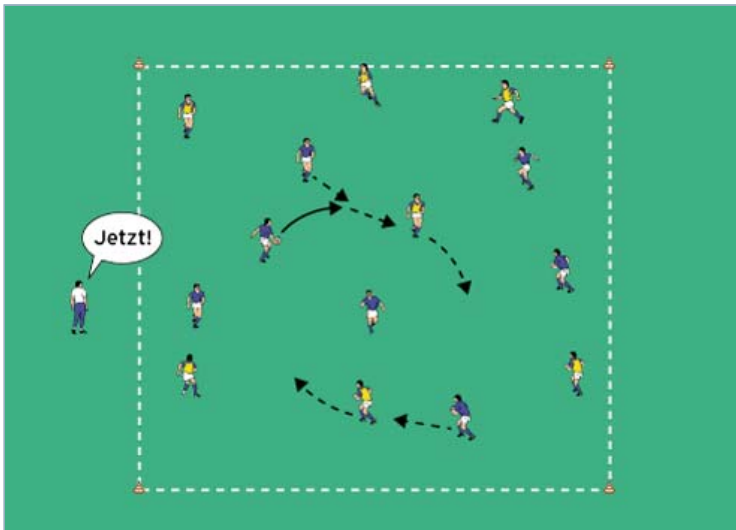




D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: 2-Fänger-Spiel

von Stefan Böger (03.07.2012)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften (Fänger und Läufer) bilden
- Das Fänger-Team hat 2 Bälle

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando versuchen die Fänger, mit einem Ball in der Hand möglichst viele Läufer abzuschlagen.
- Dabei können sie sich die Bälle frei in den eigenen Reihen zuwerfen.
- Nach einem erfolgreichen Fangversuch muss der Ball zu einem anderen Mitspieler geworfen werden.
- Jeder gefangene Spieler ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Nach jeweils 1 Minute die Aufgaben wechseln.
- Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Fänger und Läufer paarweise zuordnen: Jeder Fänger darf nur jeweils seinen 'Partner' abschlagen.
- Die Spielwertung ändern: Welches Team benötigt weniger Zeit, um alle Läufer abzuschlagen?

Tipps und Korrekturen

- Das Fangspiel schult die Orientierung im Raum und die Reaktionsfähigkeit.
- Die Spieler müssen ihre Umgebung genau beobachten, da 2 Fänger gleichzeitig im Spiel sind. Außerdem können durch ein Zuspiel jederzeit auch neue Fänger in Position gebracht werden.
- Alle Spieler im Fänger-Team müssen stets aufmerksam sein, da sie jederzeit durch ein Zuspiel 'aktiviert' werden können.

Der Themenschwerpunkt im Juni 2012 beschäftigt sich mit dem „modernen Verteidigen“. Hierzu finden Sie verschiedene Texte, Übungen und eine Bildergalerie sowie ein Interview mit Ernst Thaler über die Viererkette! Sie spielen noch nicht mit der Kette? Nutzen Sie doch die anstehende Saisonvorbereitung und führen Sie sie ein! Wie das geht? Das verrät Ihnen der TWO-Schwerpunkt. Wie immer können Sie sich an dem Themenschwerpunkt beteiligen. Schicken Sie Anregungen und Fragen zum Thema „Modernes Verteidigen“ an training-wissen@dfb.de.