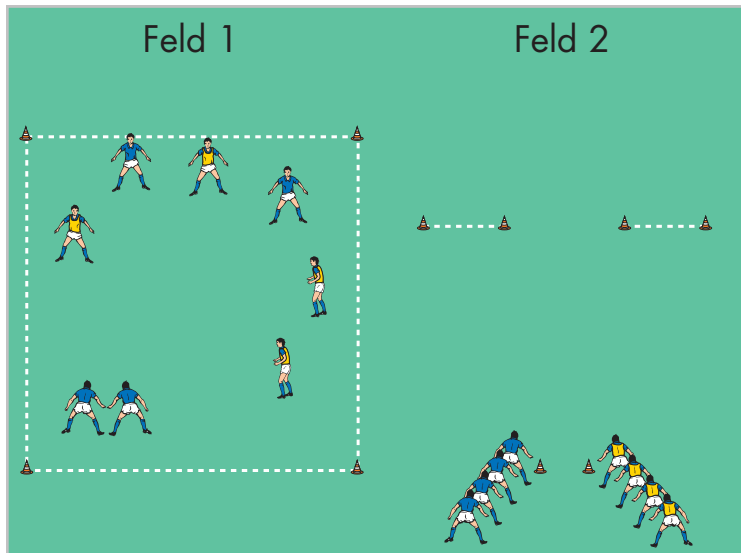


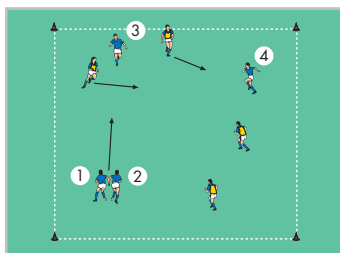
## D- UND C-JUNIOREN

### AUFWÄRMEN 2: Fangpaare

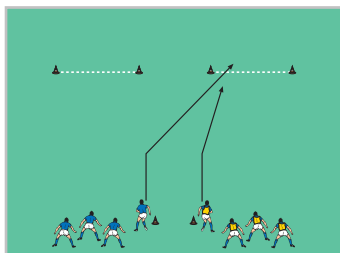
von Ralf Peter (01.04.2008)



**Feld 1**



**Feld 2**



#### ORGANISATION

- Feld 1: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- Feld 2: Je 2 Hütchentore und Startpositionen errichten (siehe Abbildung)
- 2 gleich große Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

#### ABLAUF

##### Feld 1

- Fangspiel mit wechselnden Fängern.
- Die Spieler in 2 Teams einteilen. Das Fänger-Team durchnummerieren.
- Alle Spieler bewegen sich frei im Raum. Auf ein Trainerkommando bilden Spieler 1 und 2 ein Fangpaar und versuchen, einen Läufer abzuschlagen.
- 2 und 3 bilden das nächste Fangpaar. Die Zeit wird gestoppt wenn das letzte Paar (4 und 1) einen Läufer abgeschlagen hat.
- Anschließend Aufgabenwechsel: Welches Team ist schneller?

##### Feld 2

- Sprintwettbewerb bis zu den Hütchentoren.
- Die Spieler traben gleichzeitig ins Feld. Plötzlich tritt der jeweils linke Spieler zu einem Hütchentor an, der andere muss schnell reagieren.
- Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie passiert, gewinnt.
- Anschließend Positions- und Aufgabenwechsel.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Wird immer der gleiche Spieler abgeschlagen, die Regel einführen, dass ein Spieler nicht 2-mal hintereinander abgeschlagen werden darf.
- Als Variation dribbeln die Läufer durch das Feld. Die Fänger sollen den Ball aus dem Feld spielen.
- Die Fänger bilden durch Handfassung ein Paar.