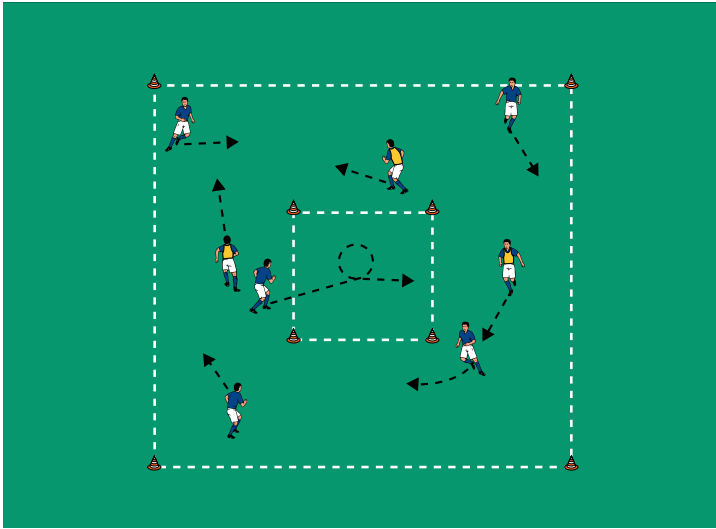


THEMA: ZIELSICHER FINTIEREN



AUFWÄRMEN 1:

FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ In der Mitte ein etwa 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ Drei Fänger mit Leibchen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich nur im äußeren Feld. Die Fänger versuchen, die Läufer abzuschlagen.
- ▶ Gefangene führen in dem mittleren Feld eine volle Drehung aus und laufen danach weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Im mittleren Feld andere Geschicklichkeitsaufgaben stellen, z. B. Rolle vorwärts, Laufen auf allen Vieren, drei Sprünge.
- ▶ Alle Spieler haben Bälle in den Händen.
- ▶ Alle Spieler dribbeln. Gefangene führen eine Finte aus.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fangspiele fördern Ausweichbewegungen und Körpertäuschungen.
- ▶ Körpertäuschungen sind Grundlage für das Erlernen von Finten.
- ▶ Häufig koordinative Zusatzaufgaben stellen.
- ▶ F-Junioren benötigen kein Aufwärmen wie im Erwachsenenalter. Sie können gleich in die Belastung starten.