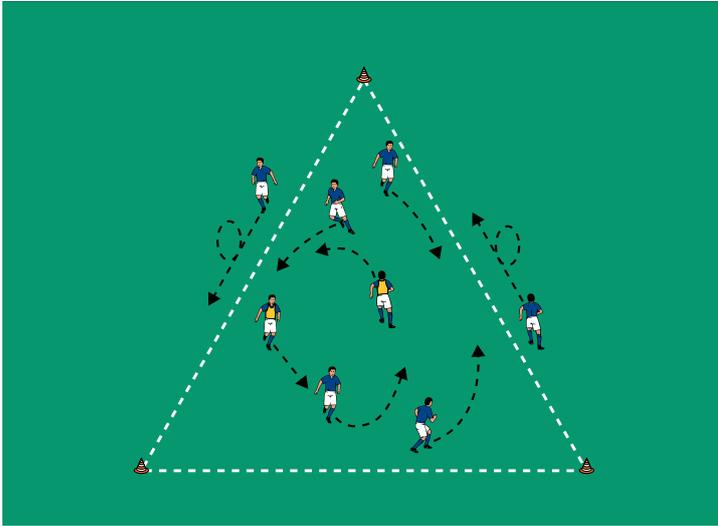


## THEMA: MIT FELDFORMEN DAS TRAINING STEUERN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DREIECKS-ROLLEN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein Dreieck mit Seitenlängen von 15 Meter markieren
- ▶ Fänger bestimmen
- ▶ Die Spieler im Feld verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Fänger tippen die Läufer ab.
- ▶ Gefangene führen an den Seiten eine Rolle vorwärts aus und kehren ins Feld zurück.

##### VARIATIONEN

- ▶ Eine Rolle rückwärts ausführen.
- ▶ Entlang einer Seitenlinie sprinten.
- ▶ Nach der Zusatzaufgabe werden die Gefangenen zusätzliche Fänger.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Fangspielen die Schnelligkeit verbessern.
- ▶ Zusatzaufgaben schulen die Geschicklichkeit.
- ▶ Die Anzahl der Fänger der Spielerzahl anpassen.