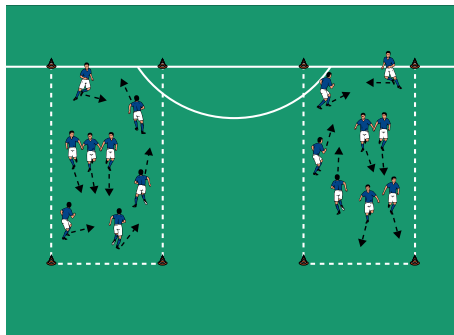
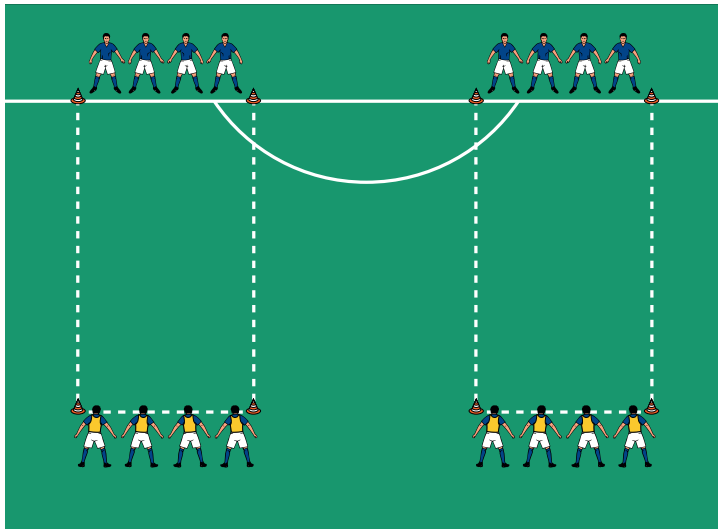


THEMA: EINFÜHRUNG INS VERTEIDIGEN MIT VIERERKETTE



Übung 1

AUFWÄRMEN 1:

KETTENFANGEN

ORGANISATION

- ▶ An einer Strafraumgrenze zwei 15 x 8 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ 2 Gruppen einteilen und je einem Feld zuweisen
- ▶ Pro Feld 1 Fänger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Der Fänger versucht, die anderen Spieler durch Abschlagen zu fangen.
- ▶ Gefangene Spieler werden Fänger: Die Fänger halten sich an den Händen und versuchen, weitere Spieler zu fangen.
- ▶ Welcher Spieler wird zuletzt gefangen?

VARIATIONEN

- ▶ Die Kette immer teilen, wenn sie aus 4 Fängern besteht (2-mal 2 Fänger).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Kettenfangen erfordert das Zusammenwirken aller Fänger als Team und dient so als thematischer Einstieg ins Doppeln.
- ▶ Die Läufer gelten nur dann als 'gefangen', wenn sich alle Fänger an der Hand fassen.
- ▶ Wird die Kette häufig durchbrochen, als Trainer auf die Bedeutung der gemeinsamen Absprache (Fang-Taktik) hinweisen. Gegebenenfalls Tipps geben!
- ▶ Der Sieger eines Durchganges wird nächster Fänger!