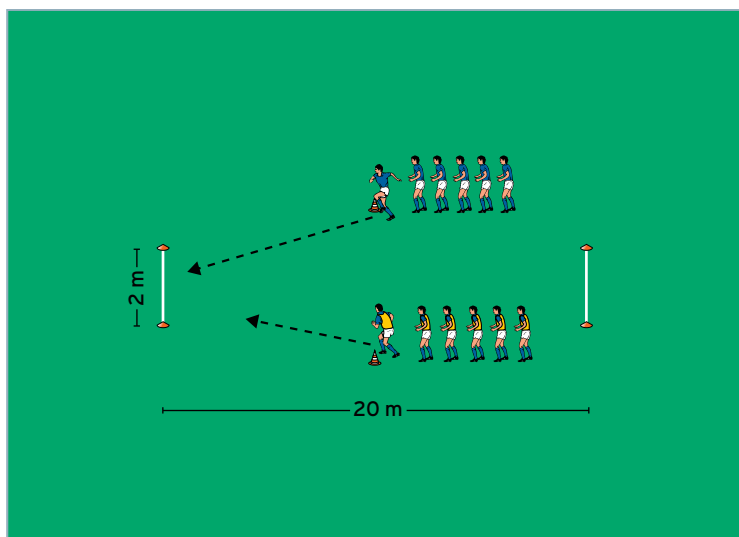


AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Fangen

von Paul Schomann (09.09.2014)



Organisation

- Zwei 2 Meter breite Hütchentore in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- Jeweils mittig an den Längsseiten 2 Starhütchen markieren
- Fänger und Läufer bestimmen und an den Starhütchen verteilen

Ablauf

- Der erste Läufer versucht, schnellstmöglich durch eines der Hütchentore zu laufen.
- Gleichzeitig probiert der erste Fänger, den Läufer vor dem Hütchentor abzuschlagen.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Den jeweiligen Fänger durch Namenszurf bestimmen.
- Beide Spieler durchlaufen das Hütchentor, dass der Trainer durch ein Kommando vorgibt.
- Der Trainer ruft das Hütchentor auf, dass die Spieler durchlaufen müssen.
- Fänger und Läufer erhalten Bälle: Die Hütchentore durchdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Jeweils ungefähr gleich schnelle Spieler gegeneinander antreten lassen.
- Die Distanz der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Je näher die Tore stehen, desto einfacher ist die Aufgabe.
- Als Läufer Bewegungsfinten einsetzen.