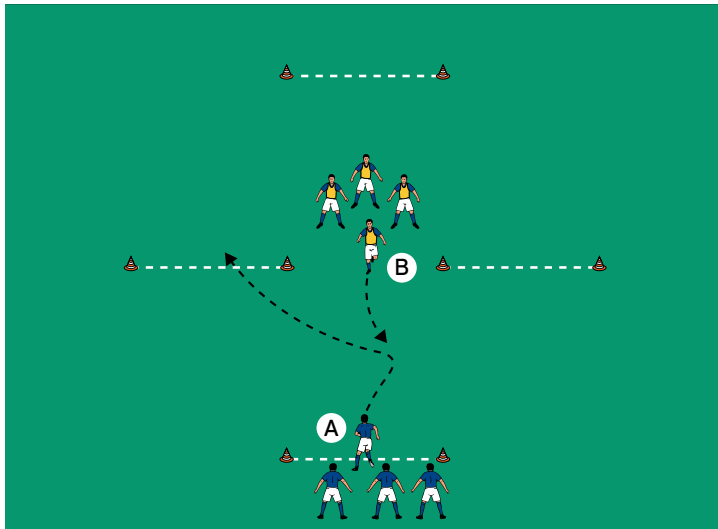


## THEMA: STARK SEIN IM 1 GEGEN 1



### AUFWÄRMEN 1:

#### 1-GEGEN-1-FANGEN

##### ORGANISATION

- ▶ Nebeneinander 2 große Hütchentore aufstellen
- ▶ In jeweils etwa 8 Meter Entfernung mittig zwei weitere Hütchentore aufstellen
- ▶ Reihen in einem äußeren Hütchentor und zwischen den Toren in der Mitte bilden (A und B)

##### ABLAUF

- ▶ A startet zuerst, täuscht B und läuft durch eines der beiden Tore.
- ▶ B versucht, A zu berühren.
- ▶ Anschließend Aufgabenwechsel

##### VARIATIONEN

- ▶ Ein drittes Tor aufstellen.
- ▶ Rückwärts, seitwärts oder aus der Hocke starten.
- ▶ A und B halten Bälle in den Händen. B versucht, A mit dem Ball zu berühren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Fangspiel schult das richtige Verhalten im 1 gegen 1.
- ▶ Darauf achten, dass der Läufer Tempo aufnimmt und beibehält.
- ▶ Das Spiel durch mehrere Hütchentore für den Läufer erleichtern.