

FABIAN SEEGER | ANDREE FINCKE

INTELLIGENTES FUßBALL TRAINING



SPIELNAHE TRAININGSFORMEN
ZUR VERBESSERUNG VON TECHNIK UND TAKTIK

MEYER
& MEYER
VERLAG

Intelligentes Fußballtraining

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

ANDREE FINCKE | FABIAN SEEGER

INTELLIGENTES FUSSBALL TRAINING

SPIELNAHE TRAININGSFORMEN
ZUR VERBESSERUNG
VON TECHNIK UND TAKTIK

Intelligentes Fußballtraining

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2018 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1272-4

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort	10
Einleitung	12
Legende	14
Praxis	16
1 Laufen und Bewegen	16
1.1 Fangspiel mit Bewegungszonen	18
1.2 Fangspiel mit Verbotszonen	19
1.3 Fangspiel mit Geräten und Linien	20
1.4 Koordination und Technik im Teamwettkampf	21
1.5 Kombination Technik und Koordination (1)	22
1.6 Kombination Technik und Koordination (2)	23
1.7 Kombination Technik und Koordination (3)	24
1.8 Kombination Technik und Koordination (4)	25
1.9 Kombination Passrichtungen und Spielbälle	26
1.10 Koordinatives Fußballtennis	27
2 Jagen und Fangen	28
2.1 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Einzelwettkampf (1)	30
2.2 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Einzelwettkampf (2)	31
2.3 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Teamwettkampf (1)	32
2.4 Fangspiel mit variablen Startpositionen im Teamwettkampf (2)	33
2.5 Jagen in der Zweiergruppe nach Technikeinstieg Dribbling	34
2.6 Jagen in der Zweiergruppe nach Technikeinstieg Passspiel	35
2.7 Vier-Farben-Fangspiel nach Laufeinstieg im Einzelwettkampf	36
2.8 Vier-Farben-Fangspiel nach Laufeinstieg im Teamwettkampf	37
2.9 Teamfangspiel nach Technikeinstieg Passspiel	38
2.10 Teamfangspiel mit Anschlussaktion	39
3 Schnelligkeit und Tempo	40
3.1 Sprintwettkampf nach Reaktion auf variable Signale	42
3.2 Sprintwettkampf nach Reaktion im 1 gegen 1 mit Ball (1)	43
3.3 Sprintwettkampf nach Reaktion im 1 gegen 1 mit Ball (2)	44
3.4 Sprintwettkampf nach Reaktion im 1 gegen 1 mit Ball (3)	45
3.5 Tempo-Einzel-Wettkampf mit Technikaufgabe Dribbling	46

6 INTELLIGENTES FUSSBALLTRAINING

3.6	Tempo-Team-Wettkampf mit Technikaufgabe Passspiel	47
3.7	Tempo-Team-Wettkampf mit Schwerpunkt Teamwork	48
3.8	Schnelligkeitsduell mit Abschluss unter Zeit- und Gegnerdruck	49
3.9	Schnelligkeitsduell mit Torschuss unter Zeit- und Gegnerdruck	50
3.10	Tempoduell im Teamwettkampf Sprinten vs. Passen	51
4	Orientieren und Reagieren	52
4.1	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen im Tempodribbling	54
4.2	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen im variablen Dribbling	55
4.3	Reaktion und Orientierung im Tempowettkampf nach Technikeinstieg (1)	56
4.4	Reaktion und Orientierung im Tempowettkampf nach Technikeinstieg (2)	57
4.5	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen und Fangspieleinstieg	58
4.6	Reaktion und Orientierung nach Farbsignalen und Passspieleinstieg	59
4.7	Kleine Spielform Bälle bewegen	60
4.8	Kleine Spielform Bälle ordnen	61
4.9	Kleine Spielform Bälle stehlen	62
4.10	Kleine Spielform Bälle eliminieren	63
5	Antizipieren und Entscheiden	64
5.1	Abfangen und Umschalten nach Ballverlust im 4 gegen 4	66
5.2	Zweikämpfen und Umschalten im doppelten 1 gegen 1	67
5.3	Reagieren und Umschalten im 2 gegen 2 und 3 gegen 2	68
5.4	Abschließen und Umschalten im 2 gegen 1	69
5.5	Entscheiden und Durchsetzen im doppelten 1 gegen 1	70
5.6	Reagieren und Orientieren im 2 gegen 2 und 3 gegen 2	71
5.7	Reagieren und Orientieren im 2 gegen 2 plus 1	72
5.8	Entscheiden und Reagieren im 2 gegen 2 plus 1	73
5.9	Entscheiden und Reagieren im 2 plus 2 gegen 2 plus 1	74
5.10	Entscheiden und Reagieren im 2 plus 2 gegen 2 plus 2	75
6	Ballkontrolle und Dribbling	76
6.1	Beidfüßige Ballkontrolle mit Störspieler (1)	78
6.2	Beidfüßige Ballkontrolle mit Störspieler (2)	79
6.3	Variable Ballkontrolle mit Anschlussaktionen	80
6.4	Variables Dribbling im Chaos (1)	81
6.5	Variables Dribbling im Chaos (2)	82
6.6	Variables Tempodribbling im Wettkampf (1)	83
6.7	Variables Tempodribbling im Wettkampf (2)	84
6.8	Tempodribbling unter Zeitdruck	85

6.9	Tempodribbling unter Gegnerdruck	86
6.10	Tempodribbling unter Gegnerdruck im Wettkampf	87
7	Ballmitnahme und Ballverarbeitung	88
7.1	Beidfüßige Ballmitnahme zur Seite (1)	90
7.2	Beidfüßige Ballmitnahme zur Seite (2)	91
7.3	Variable Ballmitnahme zur Seite	92
7.4	Variable Ballmitnahme mit Aufdrehen	93
7.5	Variable Ballverarbeitung flacher Zuspiele	94
7.6	Variable Ballverarbeitung hoher Zuspiele	95
7.7	Ballverarbeitung mit Anschlussaktion	96
7.8	Ballverarbeitung unter Gegnerdruck	97
7.9	Ballverarbeitung unter Präzisionsdruck	98
7.10	Ballverarbeitung unter Zeitdruck	99
8	Passspiel und Anschlussaktion	100
8.1	Gerade Pässe und diagonale Laufwege	102
8.2	Gerade Pässe und variable Laufwege	103
8.3	Variables Zonenpassspiel in der Zweiergruppe	104
8.4	Variables Zonenpassspiel in der Zweiergruppe mit Störspielern	105
8.5	Variables Zonenpassspiel in der Dreiergruppe mit Störspielern	106
8.6	Variables Zonenpassspiel im Wettkampf mit Störspielern	107
8.7	Variabler Passrundlauf in der Raute	108
8.8	Variabler Passrundlauf in der Raute mit Kommandos	109
8.9	Passwettkampf Menschliche Sanduhr	110
8.10	Passwettkampf Pass in die Tiefe	111
9	Auftaktaktion und Torschuss	112
9.1	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (1)	114
9.2	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (2)	115
9.3	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (3)	116
9.4	Passkombination in der Zweiergruppe mit Torabschluss (4)	117
9.5	Passkombination mit Torabschluss	118
9.6	Laufkombination mit Torabschluss	119
9.7	Pass- und Laufkombination mit Torabschluss	120
9.8	Dribblingkombination mit Torabschluss	121
9.9	Variables Tempodribbling mit Torabschluss (1)	122
9.10	Variables Tempodribbling mit Torabschluss (2)	123

10	Flanken und Köpfen	124
10.1	Kopfball nach Passfolge	126
10.2	Kopfball im Teamwettkampf	127
10.3	Kopfballduell nach Flanke	128
10.4	Kopfball mit Anlaufverhalten (1)	129
10.5	Kopfball mit Anlaufverhalten (2)	130
10.6	Kopfballspiel im 1 gegen 1 plus 2	131
10.7	Kopfballspiel im 2 gegen 2 plus 1	132
10.8	Methodische Kopfballreihen	133
10.9	Kopfballspiel Gegnerjagd	134
10.10	Kopfball Turnierform	135
11	Spielstart und Wettkampfeinstieg	136
11.1	Zahlenfußball auf Großtore – nach Einstieg den Mitspieler rufen	138
11.2	Zahlenfußball auf Großtore – nach Einstieg den Mitspieler aktivieren	139
11.3	3 gegen 3 auf Minitore nach Schnelligkeitsduellen und Farbsignalen	140
11.4	3 gegen 3 plus 3 auf Minitore nach Benennung der Teamfarbe	141
11.5	3 gegen 4 auf Großtore nach Passkombination	142
11.6	4 gegen 4 auf Dribbellinien nach variablem Laufeinstieg und Farbsignalen	143
11.7	4 gegen 4 auf Minitore nach variablem Laufeinstieg und Farbsignalen	144
11.8	4 gegen 4 plus 1 auf Minitore nach Schnelligkeitsduellen und Farbsignalen	145
11.9	4 gegen 4 plus 2 nach Passspiel auf Zonen im Doppelpass und Spiel über den Dritten	146
11.10	5 gegen 5 per Hand auf Minitore nach einem Einstieg im Fußball	147
12	Ballbesitz und Gruppentaktik	148
12.1	Torwartspiel im 5 gegen 5 plus 1	150
12.2	Doppelpass im 3 plus 2 gegen 3 plus 2	151
12.3	Hinterlaufen im 4 gegen 4	152
12.4	Hinterlaufen im 4 gegen 4 plus 4	153
12.5	Spielverlagerung 2 plus 2 gegen 2 plus 2	154
12.6	Spiel durch das Zentrum im 2 plus 2 gegen 2	155
12.7	Spiel durch das Zentrum im 4 gegen 4	156
12.8	Spiel in die Tiefe im 3 plus 2 gegen 3 plus 2	157
12.9	Spiel in die Tiefe im 4 gegen 4	158
12.10	Spiel in die Tiefe 5 gegen 5 plus 2	159
13	Kreativität und Handlungsschnelligkeit	160
13.1	2 gegen 2 auf gerade Linien und Minitore	162
13.2	2 gegen 2 auf diagonale Linien und Minitore	163

13.3	2 plus 1 gegen 2 auf 2 plus 1 gegen 2 nach Felderwechsel	164
13.4	3 gegen 3 plus 4 auf Zonen	165
13.5	3 plus 1 gegen 3 auf 3 plus 1 gegen 3 nach Felderwechsel	166
13.6	4 gegen 4 auf zentrale Farbfelder und zugeordnete Minitore	167
13.7	4 gegen 4 auf doppelte Großtore	168
13.8	4 plus 1 gegen 2 auf 4 plus 1 gegen 2 nach Felderwechsel	169
13.9	4 plus 1 gegen 4 plus 1 auf Großtore	170
13.10	Doppeltes 3 gegen 3 plus 3 auf Minitore	171
14	Gewinnen und Verlieren	172
14.1	Teamwettkampf Dribbling	174
14.2	Einzelwettkampf Torschuss	175
14.3	Teamwettkampf Torschuss	176
14.4	1-gegen-1-Wettkampf im Kreis	177
14.5	1-gegen-1-Wettkampf im Rechteck	178
14.6	1-gegen-1-Wettkampf in Ebenen	179
14.7	Doppelter 1-gegen-1-Wettkampf in Ebenen	180
14.8	Technik- und Zweikampfwettkampf	181
14.9	Spielform Gegenspieler eliminieren	182
14.10	Spielform Gegenspieler überwinden	183
15	Parieren und Mitspielen	184
15.1	Torwartspezifisches Aufwärmprogramm	186
15.2	Situatives Reagieren und Stellungsspiel	187
15.3	Abwerfen und Abwehren	188
15.4	Stellungsspiel im 1 gegen 4	189
15.5	Stellungsspiel und Winkelverkürzung	190
15.6	Ballkontrolle und Spieleröffnung	191
15.7	Mitspielen und Abwehren (1)	192
15.8	Mitspielen und Abwehren (2)	193
15.9	Spieltypisches Laufverhalten	194
15.10	Komplexes Stellungsspiel	195
	Theorie	196
	Anhang	208
	Literaturhinweise	208
	Bildnachweis	208



VORWORT

Im Zentrum meiner Tätigkeit als Lehrer, Pädagoge und Trainer an der *Eliteschule des Sports Alter Teichweg* in Hamburg stehen die Kinder. Sie rücken als Schüler, Spieler oder Talente in den Mittelpunkt der pädagogischen Arbeit. Unsere schulischen und persönlichkeits- bzw. identitätsbildenden Maßnahmen zielen auf eine möglichst ganzheitliche Förderung ab und stellen das Kind als Individuum in den Fokus. Mit Individualität ist in diesem Sinne eine subjektiv passende Herangehensweise unter Berücksichtigung persönlicher Stärken und Schwächen gemeint.

Die Prämisse der möglichst individuellen Förderung erstreckt sich auch auf den sportlichen Bereich. Das Fußballprojekt an der *Eliteschule des Sports Alter Teichweg* versucht, mit jedem einzelnen Talent eine fußballspezifische Basis im Sinne von Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Technik, Taktik und Kognition zu erarbeiten. So soll sich jedes Kind durch das ganzheitliche Schultraining ein grundlegendes Handlungsrepertoire aneignen. Dieses Repertoire sollte vor allem die technisch-taktischen Grundfertigkeiten, detailreiche Bewegungsmuster mit und ohne Ball sowie Handlungsfähigkeit in engen Spielräumen umfassen.

Dieses Buch setzt genau an diesem Aspekt an und befasst sich mit agilem und facettenreichem Laufverhalten, den technischen Basistechniken und Spielsituationen mit kleinen Zahlenverhältnissen auf engem Raum. Die vorgestellten Trainingsformen versuchen, die Spieler durch differenzierte Bewegungsaufgaben, hohe Wiederholungszahlen und wettkampfnahen Spielsituationen breit gefächert auszubilden. Das beidfüßige Fintieren, ein präzises Schussverhalten und druckvolles Passspiel gehört ebenso zu dieser Grundlage wie das offensive und defensive Verhalten in 1-gegen-1-Situationen.

Mit diesem Rüstzeug als Basis erwerben die Spieler optimale Voraussetzungen, um komplexe Wettkampfsituationen zu meistern, gruppen- und mannschaftstaktische Aufgaben zu erfüllen und letztlich Karriereverläufe in den Topbereich anzusteuern.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und Anwenden der Trainingsinhalte!

Andree Fincke

Projektleiter Fußball

Eliteschule des Sports

Alter Teichweg (Hamburg)



EINLEITUNG

Das vorliegende Buch *Intelligentes Fußballtraining – spielnahe Trainingsformen zur Verbesserung von Technik und Taktik* beinhaltet eine Sammlung von 150 modernen Trainingsformen. Diese Trainingsformen orientieren sich inhaltlich an den grundlegenden Anforderungen des modernen Fußballs und beschäftigen sich mit Laufverhalten (Laufen, Jagen und Fangen), Techniken (Ballkontrolle, Dribbling, Ballverarbeitung, Ballmitnahme, Passspiel und Torschuss), gruppentaktischen Verhaltensweisen, variablen Spieleinstiegen und der Verbesserung von Handlungsschnelligkeit sowie Spielintelligenz. Durch die abgebildete Bandbreite richten sich die vorgestellten Inhalte an unterschiedlichste Alters- und Leistungsstufen.

Dieses Buch ist als Fortsetzung und Erweiterung zum Buch *Spielnahes Fußballtraining – 350 Trainingsformen für alle Altersstufen* gedacht. Es versucht, durch insgesamt 15 Schwerpunkte bekannte Trainingsinhalte qualitativ ausdifferenzieren, innovative und moderne Trainingsformen des Grundlagentrainings vorzustellen, neue Formen zu entwickeln und somit den Fundus an Übungs- und Spielformen des interessierten Trainers zu erweitern. Letztlich zielt es darauf ab, dass der Trainer neue Übungen, moderne Spielformen und zusätzliche Varianten kennenlernt, sein Repertoire entsprechend erweitert und somit abwechslungsreiches und motivierendes Fußballtraining anbieten kann.

Die Bücher *Spielnahes Fußballtraining – 350 Trainingsformen für alle Altersstufen* und *Intelligentes Fußballtraining – spielnahe Trainingsformen zur Verbesserung von Technik und Taktik* umfassen insgesamt über 450 Trainingsformen und beschäftigen sich dabei mit den zentralen Anforderungen des modernen Fußballs. Gemeinsam bilden sie ein breit gefächertes Fundament für inhaltlich ansprechendes und abwechslungsreiches Fußballtraining in allen Altersbereichen und Spielklassen.

JAGEN UND FANGEN

PARIEREN UND MITSPIELEN



KREATIVITÄT UND HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT

AUFTAKTAKTIONEN UND TORSCHUSS



LAUFEN UND BEWEGEN

PASSSPIEL UND ANSCHLUSSAKTION

FLANKEN UND KÖPFEN

GEWINNEN UND VERLIEREN

SCHNELLIGKEIT UND TEMPO

BALLKONTROLLE UND DRIBBLING

BALLMITNAHME UND BALLVERARBEITUNG

SPIELSTART UND WETTKAMPFEINSTIEG

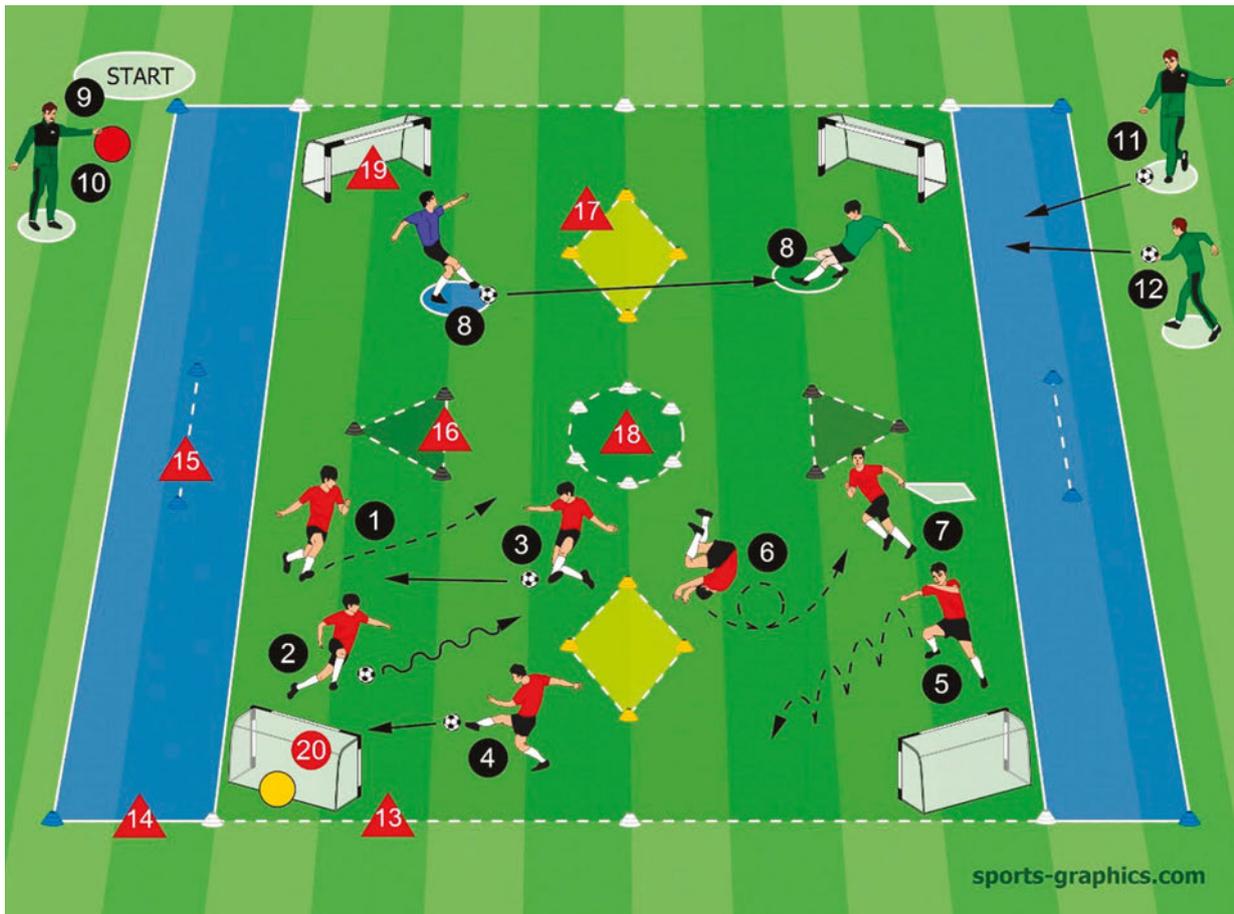
BALLBESITZ UND GRUPPENTAKTIK



REAGIEREN UND ORIENTIEREN

ANTIZIPIEREN UND ENTSCHEIDEN

LEGENDE



Notizen/Skizzen:

Die Bedeutung einzelner Elemente in den abgebildeten Trainingsformen

- 1 Laufweg (gestrichelte Linie)
- 2 Dribbling (geschwungene Linie)
- 3 Passweg (durchgezogene Linie)
- 4 Schuss (durchgezogene Linie)
- 5 Sprunglauf (gebogene Linie)
- 6 Vorwärtsrolle (kreisrunde Linie)
- 7 Der Spieler hält ein Markierungshemd in der Hand
- 8 Die Spieler setzen eine besondere oder entscheidende Aktion um
- 9 Der Trainer gibt ein akustisches Signal
- 10 Der Trainer gibt ein visuelles oder farbliches Signal
- 11 Der Trainer bringt per Fuß einen Ball ins Spiel
- 12 Der Trainer bringt per Hand einen Ball ins Spiel
- 13 Spielfeldbegrenzung (gestrichelte Begrenzungen)
- 14 Spielfeldzone (farbige Zone)
- 15 Spielfeldlinie (gestrichelte Linie)
- 16 Spielfeldzone (dreieckiges Feld)
- 17 Spielfeldzone (quadratisches Feld)
- 18 Spielfeldzone (kreisförmiges Feld)
- 19 Minitor (Markierung Ziffer)
- 20 Minitor (Markierung Farbe)

The top half of the page features a stylized graphic of a soccer field. A green rectangular area represents the field, with a white circle in the center. To the right of this area is a soccer ball with a black and white hexagonal pattern. The background is a grey and white geometric pattern representing a soccer field's lines.

PRAXIS

1 LAUFEN UND BEWEGEN

Der Themenkomplex **Laufen und Bewegen** setzt ganz grundlegend am allgemeinen Lauf- und Bewegungsverhalten an und berücksichtigt eine breit gefächerte Schulung von Motorik als Basis für fußballspezifische Bewegungen. Der Fokus liegt dabei auf einer möglichst optimalen Koordination, einem variablen Bewegungsvermögen und einer umfassenden Körperbeherrschung. Das Training befasst sich mit den Aspekten Laufstil, Körperschwerpunkt sowie Agilität und umschließt Bewegungen wie Richtungswechsel, Drehungen, Bogenläufe, Vorwärts- und Rückwärtsrollen oder Tempowechsel. Die Trainingsformen sind vom variablen Einsatz unterschiedlicher Bewegungszonen, Verhaltensregeln und koordinativer Wettkämpfe geprägt.

DREHUNGEN



SKIPPINGS



ACHTERLAUF

ABSTOPPEN

RÜCKWÄRTSLAUF

BESCHLEUNIGEN

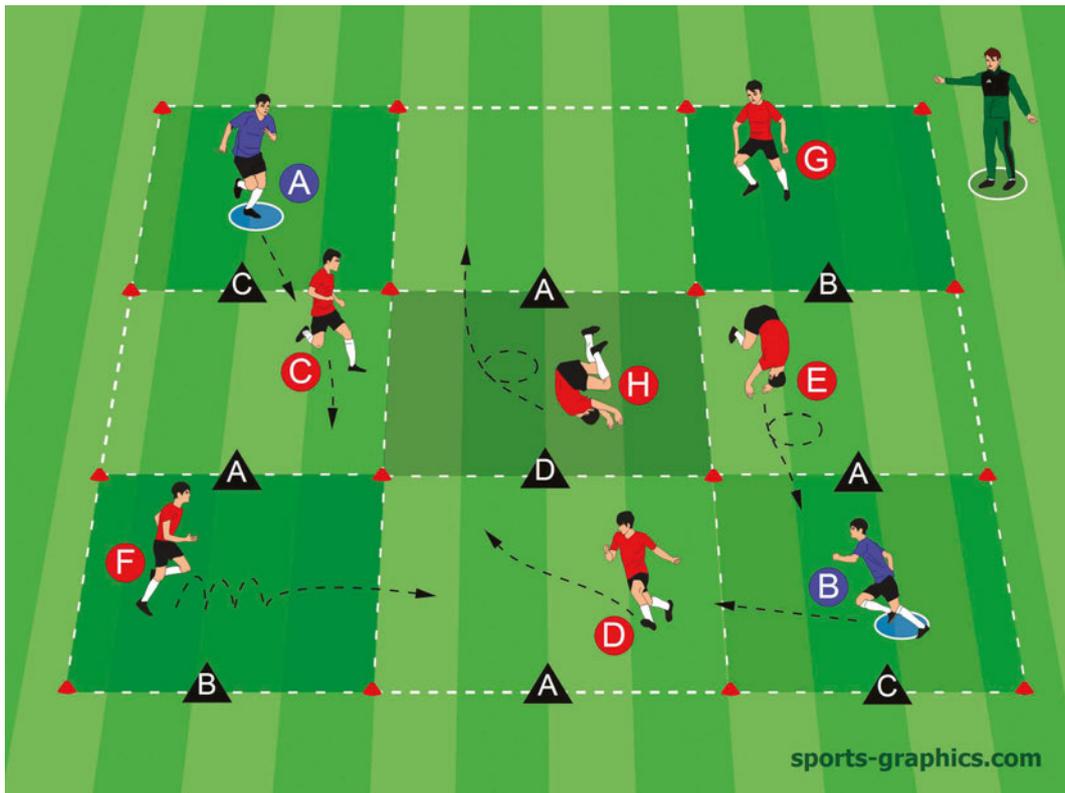
LAUFEN UND BEWEGEN

VORWÄRTSLAUF
SIDESTEPS



RÜCKWÄRTSROLLE
VORWÄRTSROLLE

1.1 FANGSPIEL MIT BEWEGUNGSZONEN

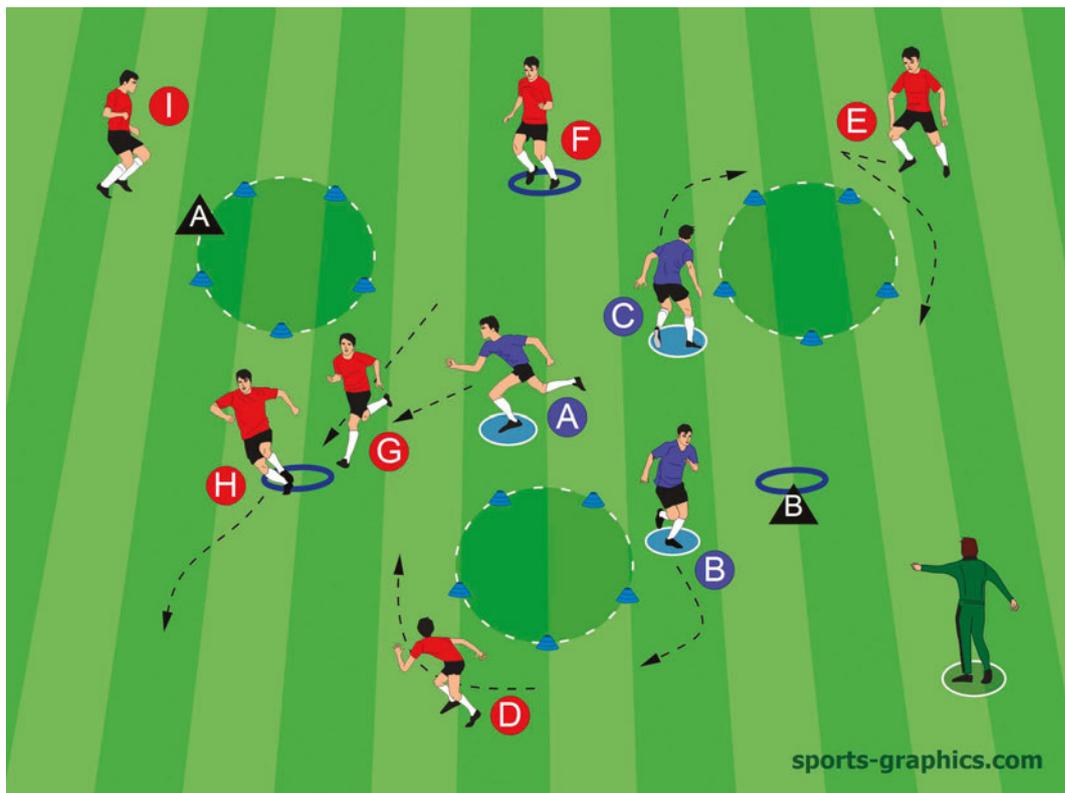
**Durchführung**

Die Spieler bewegen sich frei in einem Spielfeld, welches aus neun unterschiedlichen Zonen besteht (vgl. Zonen A, B, C und D). Die Spieler können frei durch alle Zonen laufen. Jeder Zone ist eine konkrete Bewegungsaufgabe zugeordnet. Sobald ein Spieler in eine Zone läuft, muss er vor dem Verlassen dieser Zone eine der vorgegebenen Bewegungsaufgaben ausführen. In den Zonen A muss eine Vorwärtsrolle ausgeführt werden (vgl. Spieler E), in den Zonen B müssen fünf Sprünge auf dem rechten Bein ausgeführt werden (vgl. Spieler F), in den Zonen C müssen fünf Sprünge auf dem linken Bein ausgeführt werden und in der zentralen Zone D muss eine Rückwärtsrolle ausgeführt werden (vgl. Spieler H). Zwei Spieler agieren als Fänger (vgl. Spieler A und B) und versuchen, einen der anderen Spieler mit der Hand zu berühren.

Varianten

- ★ Variation der Bewegungsaufgaben (Erleichterung oder Erschwerung).
- ★ Variation der Spielerzahlen (Verhältnis Fänger und Spieler).

1.2 FANGSPIEL MIT VERBOTSZONEN



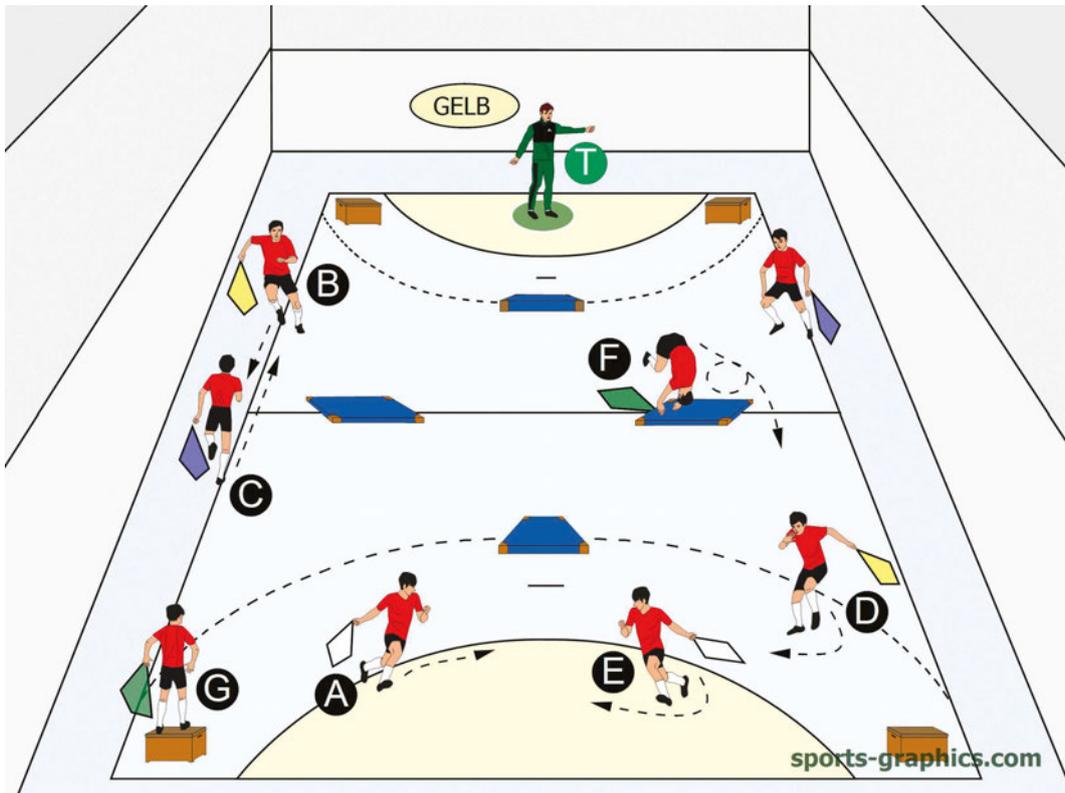
Durchführung

Das Spielfeld weist keine äußeren Begrenzungen auf. Im zentralen Bereich sind drei kreisförmige Zonen markiert (vgl. Zonen A) und drei Koordinationsreifen ausgelegt (vgl. Reifen B). Für das Fangspiel sind die Spieler A, B und C als Fänger eingeteilt. Die restlichen Spieler (vgl. Spieler D, E, F, G, H und I) versuchen, den Fängern zu entkommen. Dabei darf kein Spieler in eine der kreisförmigen Zonen laufen (vgl. Zonen A). Diese Zonen müssen von allen Spielern bogenförmig umlaufen werden (vgl. Spieler D). Dabei können diese Zonen taktisch klug genutzt werden, um sich dem Fangen geschickt zu entziehen (vgl. Spieler E). Wenn sich ein Spieler in einen der Koordinationsreifen stellt, darf er nicht gefangen werden (vgl. Spieler F). In einem Reifen darf immer nur ein Spieler stehen (vgl. Spieler G und H).

Varianten

- ★ Verknüpfung der Standzeit im Koordinationsreifen mit Bewegungsaufgaben (z. B. Einbeinstand).
- ★ Variation des Feldaufbaus (z. B. weitere Kreise oder andere Feldformen).
- ★ Variation der Spielerzahlen (Verhältnis Fänger und Spieler).

1.3 FANGSPIEL MIT GERÄTEN UND LINIEN



Durchführung

Alle Spieler halten unterschiedliche, farbige Markierungshemden in der Hand, sodass nach Möglichkeit immer zwei Spieler ein Pärchen bilden. Das Fangspiel startet nach einem koordinativen Laufeinstieg. Zunächst laufen alle Spieler nur auf den Hallenmarkierungen und dürfen nur die entsprechenden Linien belaufen (vgl. Spieler A). Wenn zwei Spieler nah aneinander vorbeilaufen, sollen sie die Leibchen tauschen (vgl. Spieler B und C). Der Trainer startet das Fangspiel mit einem Signal und ruft eine der Leibchenfarben auf (hier Farbe GELB). Mit diesem Trainersignal startet sofort das Fangspiel und alle Spieler dürfen sich frei im Feld bewegen und sind nicht mehr an die Linien gebunden (vgl. Spieler E und D). Die aufgerufenen Spieler agieren unmittelbar als Fänger (vgl. Spieler D) und versuchen, die anderen Spieler (vgl. Spieler E) mit der Hand zu berühren. Die Kästen in den Ecken können dazu genutzt werden, dass darauf positionierte Spieler nicht berührt werden dürfen (vgl. Spieler G) und die Bodenmatten können dafür genutzt werden, dass die Gejagten darauf Vorwärts- oder Rückwärtsrollen durchführen können, um Extra-Punktebewertungen zu erzielen.

Varianten

- ★ Bewegungsaufgaben (Vorwärtslauf/Rückwärtslauf/Hopserlauf/Sidesteps).