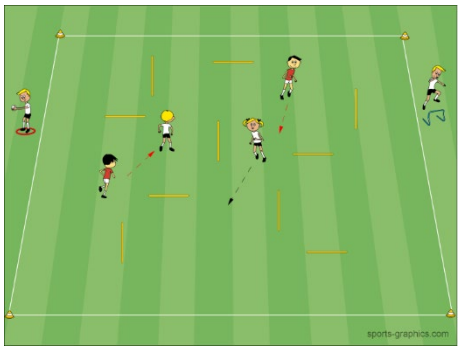
VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems

T +43 676 884 773 001 | kinderfussball@vfv.at
https://www.kinderfussball.vfvapps.at

FANGEN MIT KOORDINATIONSAUFGABEN



Altersgrupp(en)

U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12

Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit Tricks und Finten
Koordination
Aufwärmspiele, Fangspiele

Trainingsform

Spiel

Organisation:

Feldgröße	**15 x 15 Meter**
Material	**4 Hütchen, 10 Stangen**
Anzahl Spieler	**mindestens 6 bis maximal 8**
Dauer	**5 - 10 Minuten**

Ablauf:

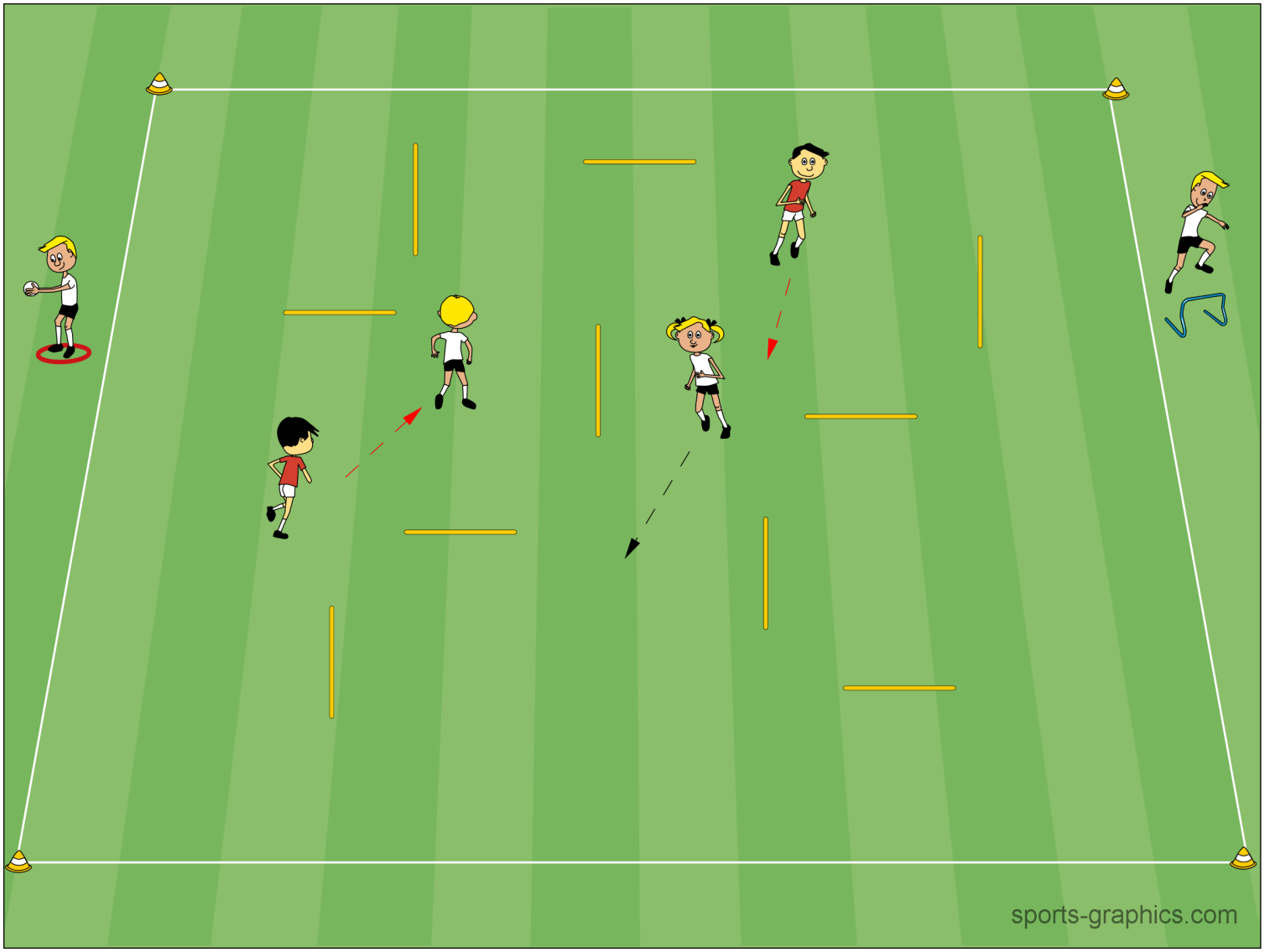
2 Fänger versuchen innerhalb von 1 Minute so viele Kinder wie möglich abzuschlagen. Die Stangen dürfen dabei nicht überlaufen werden. Somit können die Läufer sie geschickt zum Schutz vor dem Fänger verwendet werden. Die gefangenen Spieler müssen an einer Station eine Koordinationsaufgabe ausführen (Kniebeuge mit Ball im Reifen, Überspringen und Durchkriechen der Hürde) und nehmen danach wieder am Spiel teil.
Welches Team fängt die meisten bzw. alle Spieler?

Varianten:

- Mit mehr/weniger Fänger spielen
- Mit Ball in der Hand
- Mit Ball am Fuß
- Verschiedene Koordinationsaufgaben wie z.B. Hampelmann im Reifen

Coachingtipps:

- Richtungswechsel
- Schnelligkeit
- Körpertäuschungen
- Finten einbauen
- Koordinationsübungen sauber ausführen



FANGEN MIT KOORDINATIONSAUFGABEN