

Vorteile / Nachteile vom Fangspielen gegenüber herkömmlichen Schnelligkeitsübungen

	Fangspiele	Linien- und Staffelsprints
Motivation	Hoch (da spielerisch)	Niedrig (da monoton)
Wendigkeit	Oft (Hacken, Wenden, Körperfinten)	Wenig (meist nicht vorhanden)
Reaktion	Oft (Immer wieder neue Situationen auf die der Spieler reagieren muss)	Niedrig (nur 1x beim Start)
Handlungsschnelligkeit	Oft (Vielzahl von Denk- und Handlungsprozessen)	Nicht vorhanden
Orientierungsvermögen Übersicht Lösen komplexer Situationen	Oftmals (Wo ist der Mitspieler? Wo der Gegenspieler? Wo der Ball?)	Nicht vorhanden
Koordination	Hoch (viele kleine Schritte, Richtungsänderungen, Tempowechsel, Laufrichtungen,..)	Niedrig (nur normale Schrittfolge, ev. eine Wende)
Sportspezifische Ausführung	Einbau von Technischulung unter Druck und Tempo möglich	Nur teilweise möglich
Wettkampfcharakter	Hoch (1:1, 2:2, Gruppe gegen Gruppe)	Niedrig (weil ständig die selbe Aufgabe)
Platzbedarf	Gering	Gering
Equipment	Teilweise nötig	Kaum nötig
Aufbauzeit	Gering	Keine
Intensität steuerbar	leicht	leicht
Altersklassen	Alle	Alle
Erklärungsbedarf	Gering	Kaum nötig

Weitere Informationen unter <http://www.fangspiele.com>