

01

Erwärmung

Trainingshilfen

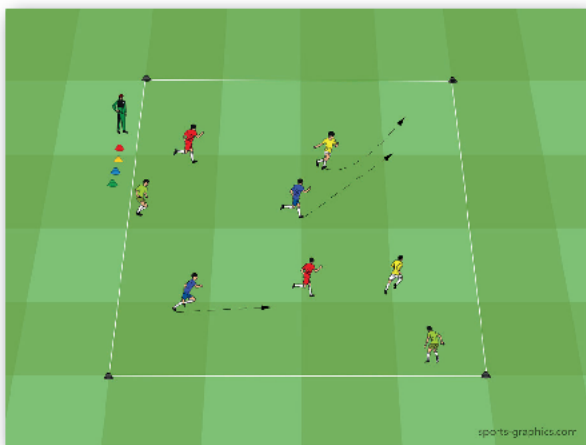
8 Leibchen (4x2 in einer Farbe)

8 Markierungshütchen

(4x1 und 4 in einer Farbe)

Organisation

Ein Spielfeld mit 20x20m aufbauen. 4 Teams mit je 2 Spielern einteilen.



Übungsablauf

Die Spieler dürfen sich ausschließlich innerhalb des markierten Feldes bewegen. Ein Team beginnt als Fänger-Team. Die beiden Spieler haben das Ziel, einen Spieler der anderen Teams zu berühren. Sobald dies gelingt, ruft der Fänger die Teamfarbe des gefangenen Spielers. Das genannte Team wird zum Fänger-Team. Der Spieler, welcher berührt wurde, darf seinen Fänger nicht direkt wieder fangen.

Vergisst ein Fänger das Rufen der Teamfarbe, bleibt sein Team weiterhin das Fänger-Team.



Variationen

Der Übungsleiter hebt immer wieder eines der 4 Markierungshütchen. Das Team mit der entsprechenden Teamfarbe wird zum Fänger-Team.

Coaching Tipps

Mit Lauffinten, Tempo- und Richtungswechsel vom Gegenspieler lösen.

Sofort versuchen den nächsten Spieler zu fangen, sobald das eigene Team zum Fänger-Team wird.

Die Spieler in unmittelbarer Nähe im Auge behalten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

