

## 02

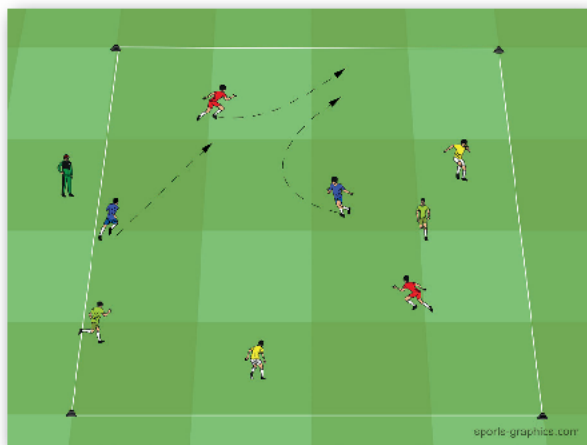
## Erwärmung

## Trainingshilfen

- 8 Leibchen (4x2 in einer Farbe)
- 4 Markierungshütchen

## Organisation

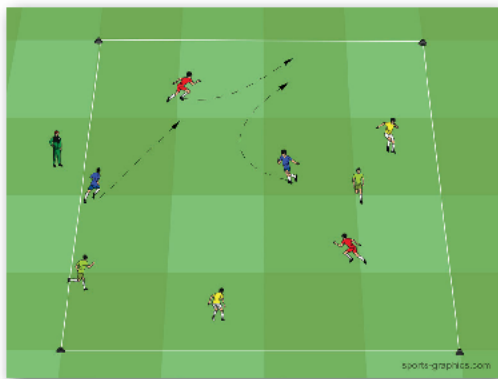
- Ein Spielfeld mit 20x20m aufbauen. 4 Teams mit je 2 Spieler einteilen und ein Fängerteam bestimmen.



## Übungsablauf

Die beiden Fänger haben das Ziel, möglichst viele Spieler der anderen Teams zu berühren. Wurde ein Spieler berührt, muss dieser stehen bleiben. Berührt ein Spieler seinen gefangenen Mitspieler, gilt dieser nicht mehr als gefangen. Wurden beide Spieler eines Teams gefangen, verlässt dieses das Spielfeld. Nach einiger Zeit ruft der Übungsleiter eine Teamfarbe.

Das entsprechende Team agiert dann als Fänger Team. Der Durchgang ist beendet, wenn nur noch ein Team auf dem Feld steht.



### Variationen

Die gefangenen Spieler müssen breitbeinig stehen/in den Unterarmstütz gehen. Der Mitspieler muss unter dem gefangenen Spieler durch krabbeln, um diesen zu befreien.

### Coaching Tipps

Nach einem Fänger Wechsel zügig orientieren.

Mit Lauffinten, Tempo- und Richtungswechseln den Fängern entkommen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

