

02

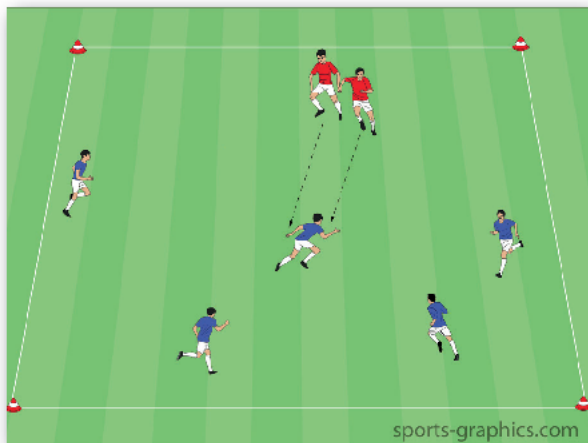
Erwärmung

Trainingshilfen

Leibchen in 2 Farben
4 Hütchen

Organisation

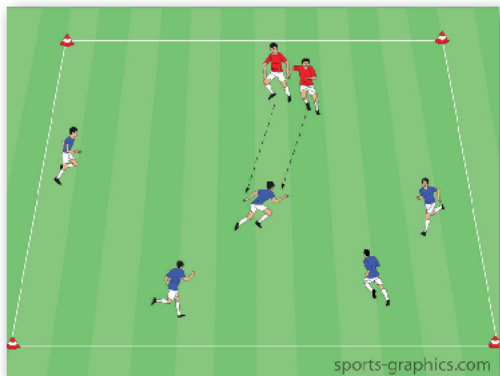
Die Spielfeldgröße des Rechtecks beträgt 15 x10 Meter. Der Trainer bestimmt einen Fänger. Der letzte Spieler, der nicht gefangen wurde, ist in der nächsten Runde der 1. Fänger.



Übungsablauf

Auf Kommando des Trainers startet der Fänger aus einer Zone heraus in das Feld. Die anderen Spieler bewegen sich in diesem Feld und versuchen durch Ausweichbewegungen nicht von dem fangenden Spieler abgeschlagen zu werden. Schafft es der Fänger jedoch einen Läufer abzutippen, so fassen sich diese beiden Spieler an der Hand und jagen den nächsten Spieler zusammen als Kette.

Jeder Spieler, der abgeschlagen wird, wird automatisch Mitfänger und somit Teil der Kette. Derjenige, der als letztes übrigbleibt, hat diese Spielrunde gewonnen und wird automatisch Fänger im nächsten Durchlauf.



Variationen

Die Kette teilt sich bei 4 Fängern jeweils in 2 mal 2 Fängern.

Coaching Tipps

Die Fänger in der Kette legen gemeinsam 1 Spieler fest, den sie als nächstes jagen.

Kommunikation fordern.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

