

04

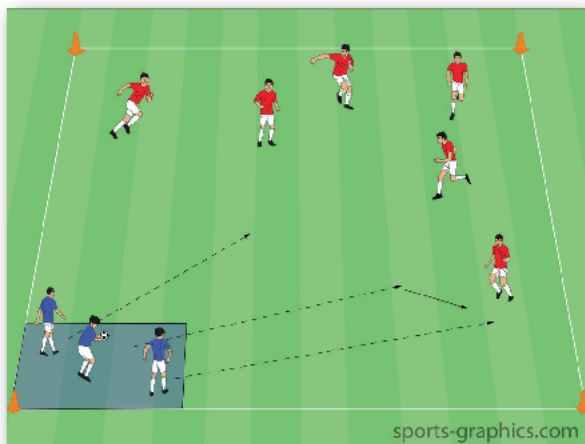
Erwärmung

Trainingshilfen

- Leibchen in 2 Farben
- 4 Hütchen
- 1-2 Bälle

Organisation

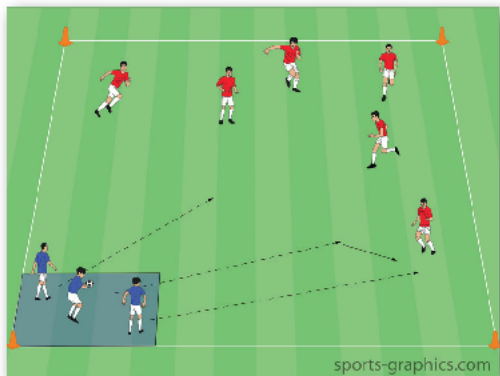
Das Spielfeld ist ein Quadrat, mit einer Größe von 15 x 15 Metern. Die Spieler finden sich, je nach Spieleranzahl, in 3er-Gruppen zusammen. Eine der Gruppen ist die Fängergruppe.



Übungsablauf

Die Übung beginnt, indem sich die 1. Fängergruppe, bestehend aus 3 Spielern, auf Signal des Trainers aus einer markierten Zone heraus in das Spielfeld bewegt. Die Jäger haben einen Ball, welchen sie sich nur mit der Hand zuwerfen dürfen. Dabei gilt die Regel, dass nur derjenige einen „Löwen“ abtippen darf, der den Ball in den Händen hält.

Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal 3 Schritte gemacht werden, sowie ein Sternschritt. Die anderen Spieler, die „Löwen“, müssen durch Ausweichbewegungen und Lauffinten den Fängern entweichen. Wird 1 Spieler mit dem Ball abgetippt, so muss er das Spielfeld umgehend verlassen. Nachdem alle „Löwen“ gefangen wurden, stoppt der Trainer die Zeit. Danach sind die nächsten 3 Jäger an der Reihe.



Variationen

Die Jäger spielen sich den Ball mit dem Fuß zu.

Coaching Tipps

Auf die Raumaufteilung der Jäger achten (nicht alle auf der selben Stelle).

Als Team jagen, das heißt den Ball so schnell wie möglich weiterspielen, wenn keine unmittelbare Möglichkeit gegeben ist, 1 Spieler zu fangen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

