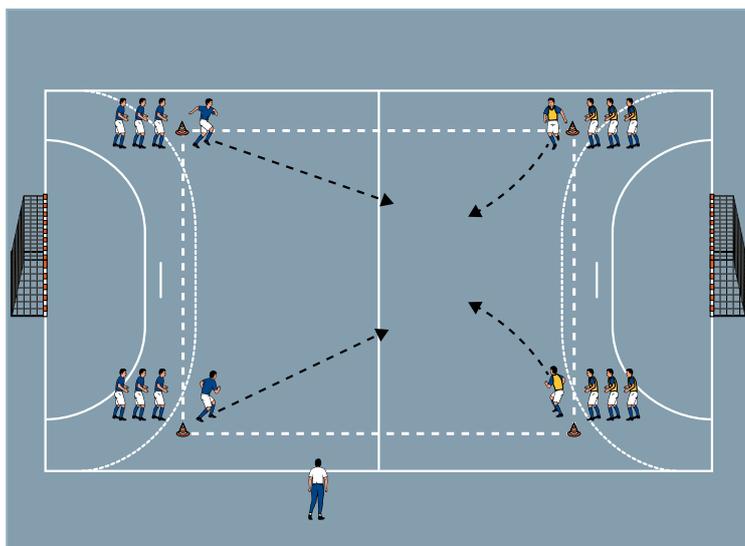


AUFWÄRMEN 2: Gegner jagen

von Klaus Pabst (13.12.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Beide Teams ohne Bälle an jeweils 2 Hütchen des Feldes aufteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler einer Mannschaft als Fänger ins Feld und versuchen die ersten Spieler des anderen Teams zu fangen.
- Sobald der Trainer ein neues Zeichen gibt, verlassen alle Spieler das Feld, und die jeweils nächsten starten von den Eckhütchen.
- Jeder gefangene Spieler ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Die Aufgaben nach jedem kompletten Durchgang wechseln.
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Beide Teams dribbeln im Feld.
- Nur die Fänger/Läufer dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang wegen der hohen Belastungsintensität maximal 30 Sekunden laufen lassen. Dann die nächsten Spieler aufrufen.
- Das Spielfeld darf nicht verlassen werden! Lläuft ein gejagter Spieler aus dem Feld, gilt er als gefangen.
- Schlagen die Fänger zu wenig gegnerische Spieler ab, das Feld verkleinern.
- Als Trainer die gewonnenen Punkte laut mitzählen.