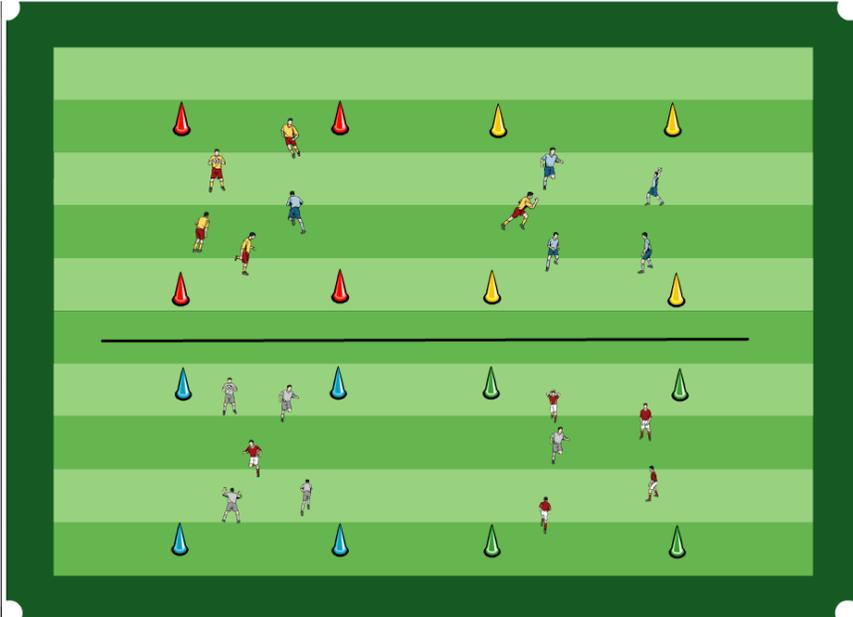


BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

VIER-FELDER-FANGEN.



Organisation:

- ♦ 2/4 gleichgroße Teams bilden
- ♦ 2/4 gleichgroße Quadrate aufbauen
- ♦ Jedes Team ein Feld zuweisen

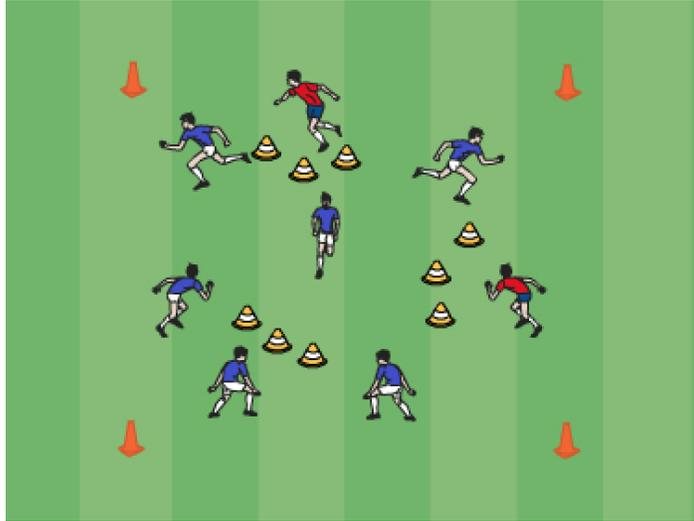
- ♦ **Ablauf:**
- ♦ In jedes Feld kommt je ein Fänger des anderen Teams (es spielen immer 2 Teams gegeneinander)
- ♦ Schafft es der Fänger einen Spieler zu ticken muss der Fänger schnell zurück in sein Feld und durch abklatschen den nächsten Spieler seines Teams zum Fänger machen
- ♦ Bei welchem haben zuerst alle Spieler einen anderen getickt?

Variationen:

- ♦ Bei 4 Feldern diagonal spielen
- ♦ Bei 4 Feldern im Uhrzeigersinn Fangen
- ♦ In jedes Feld 1-2 Save-Bälle geben (Spieler mit Save-Ball in der Hand / am Fuß dürfen nicht getickt werden)
- ♦ In jedem Feld wird 4-1 gespielt der Fänger muss den Ball berühren (entweder Handball, dann nur Bodenpässe & Zuspiele max. bis Brusthöhe oder Fußball)

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

HASE & JÄGER MIT SCHUTZMAUERN.



Ablauf:

1. Die Fänger versuchen die Hasen zu fangen

- ♦ Es ist dabei nicht erlaubt durch die Hütchenmauern durch zu ticken oder diese zu überlaufen
- ♦ Wird ein Hase gefangen werden die Aufgaben getauscht!

2. Die Abstände zwischen den Hütchen etwas vergrößern

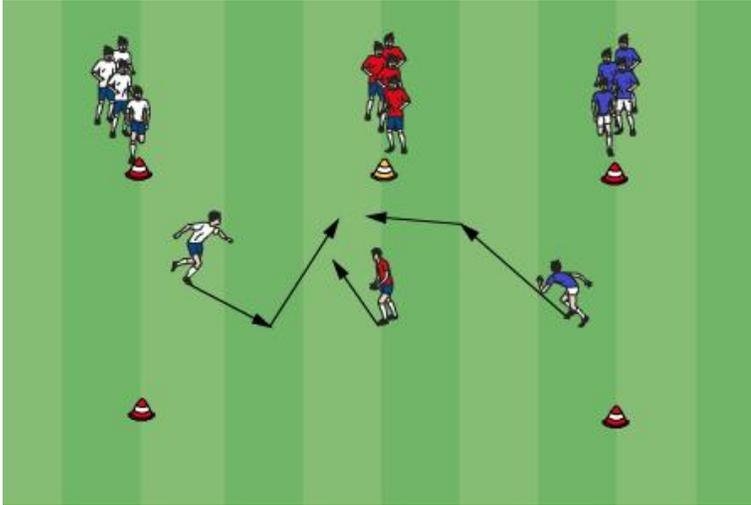
- ♦ Die Fänger müssen sich einen Hasen aussuchen und dessen Namen ausrufen
- ♦ Der Hase flieht und darf im Slalom durch die Hütchenreihen laufen
- ♦ Der Fänger muss den gleichen weg hinterher
- ♦ Bei Fehler muss er sich einen neuen Hasen suchen

Organisation:

- ♦ 6-10 Spieler in ein Feld
- ♦ Ein 10x10m großes Hütchenquadrat errichten (an Spieleranzahl anpassen)
- ♦ In dem Feld werden noch 3-5 Hütchenmauern errichtet
- ♦ Je nach Gruppengröße 1-3 Fänger

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

2 GEGEN 1 FANGSPIEL



Organisation:

- ♦ Ein Feld ca. 16x10m errichten
- ♦ Die Spieler in drei Mannschaften aufteilen und gemäß Abbildung den Hütchen zuordnen

Ablauf:

- ♦ Auf ein Startsignal des Trainers laufen die jeweils ersten Spieler jedes Teams ins Feld
- ♦ Die beiden Äußeren Spieler versuchen zueinander zu finden
- ♦ Der in der Mitte versucht einen der beiden vorher zu

Variation:

- ♦ Der eine Spieler muss den anderen Huckepack nehmen
- ♦ Verschiedene Startsignale verwenden
- ♦ Startsignale mit Bewegungsaufgaben verbinden
- ♦ Spieler müssen einen Ball übergeben
- ♦ Es muss ein Doppelpass gespielt werden