

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

ZIEH UND SCHIEBEKÄMPFE.



Organisation:

- ♦ Mit Hütchen mehrere 1,5 x 1,5m große Quadrate errichten
- ♦ Den Quadraten jeweils zwei Spieler zuweisen
- ♦ Jedes Spielerpaar erhält einen Ball
- ♦ Es werden unterschiedlichste Zweikämpfe zwischen den Spielern ausgetragen
- ♦ Die Spieler positionieren sich zu Beginn, stets in deiner vorgegebenen Position auf ihrer Hütchenlinie (mit Blick zum Gegenüber)

Ablauf:

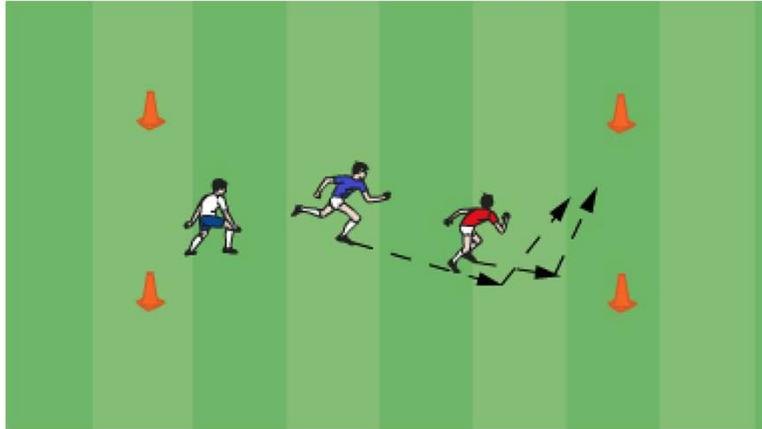
- ♦ Spieler liegen mit dem Bauch auf dem Boden (der Ball in der Mitte des Feldes). Auf Kommando versuchen die Spieler den Ball im liegen über ihre Linie zu ziehen
- ♦ Nun soll der Ball über die Linie des Gegners geschoben werden
- ♦ Jetzt im stehen (mit & ohne Ball durchführen)
- ♦ Die Spieler befinden sich im Liegestütz und versuchen abwechselnd einen Arm des anderen wegzureißen
- ♦ Jetzt dürfen beide Spieler zugleich aktiv werden
- ♦ Capoaira-Baum: Ein Spieler steht stabil, Arme zur Seite ausgestreckt. Spieler zwei versucht um ihn herum zu klettern, ohne dabei den Boden zu berühren

Variation:

- ♦ Auf- und Abstieg einführen

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

ENDLOS-TICKSPIEL.



Ablauf:

- ♦ 1 muss 2 fangen
- ♦ 2 fängt 3
- ♦ 3 fängt dann wieder 1
- ♦ Das Spiel findet kein Ende. Der Spieler der nicht direkt beteiligt ist, muss sich trotzdem schon einmal klug positionieren um nicht gleich wieder gefangen zu werden.

Organisation:

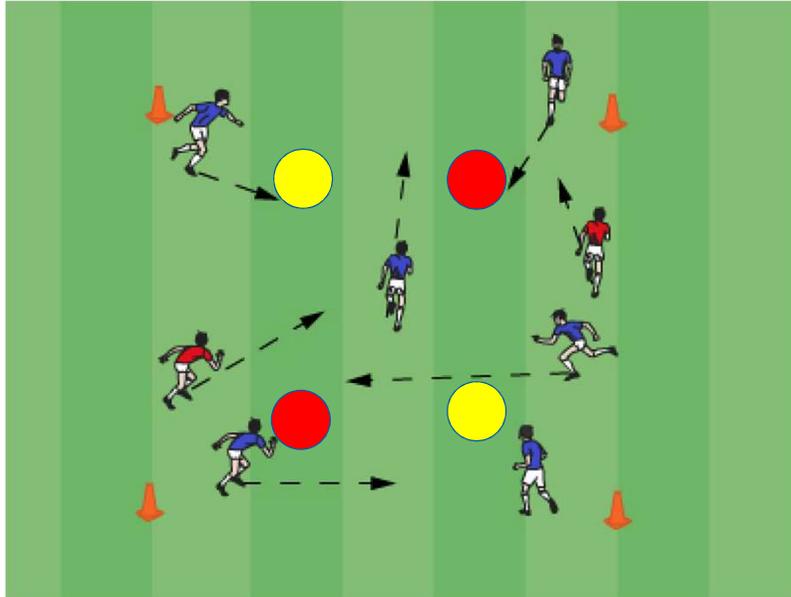
- ♦ 3 Spieler in ein Feld
- ♦ Ein 4x10m großes Hütchen Feld errichten
- ♦ Die Spieler werden mit den Zahlen 1,2 und 3 durchnummeriert

Varianten:

- ♦ Das ganze findet in einem größeren Feld mit mehreren Gruppen zu gleich statt
- ♦ Keine Leibchen verwenden (Erschweren)

BEST-PRACTICE-ÜBUNGEN.

FANGSPIEL MIT SICHERHEITSREIFEN.



Ablauf:

- ♦ Die beiden Fänger versuchen die anderen Spieler zu ticken. Gelingt es ihnen, werden die Aufgaben gewechselt
- ♦ Steht ein Spieler in einem Reifen darf er nicht getickt werden
- ♦ Die Spieler sind nur 3 sec. in einem Reifen sicher

Varianten:

- ♦ Auf ein Signal vom Trainer (Zuruf oder zeigen einer Farbe) sind die Spieler nur in jenen Feldern sicher

Organisation:

- ♦ Ein Quadrat mit vier Hütchen markieren
- ♦ In dem Quadrat vier Reifen verteilen (zwei je Farbe)
- ♦ 8-10 Spieler
- ♦ 2 Fänger mit Leibchen in der Hand