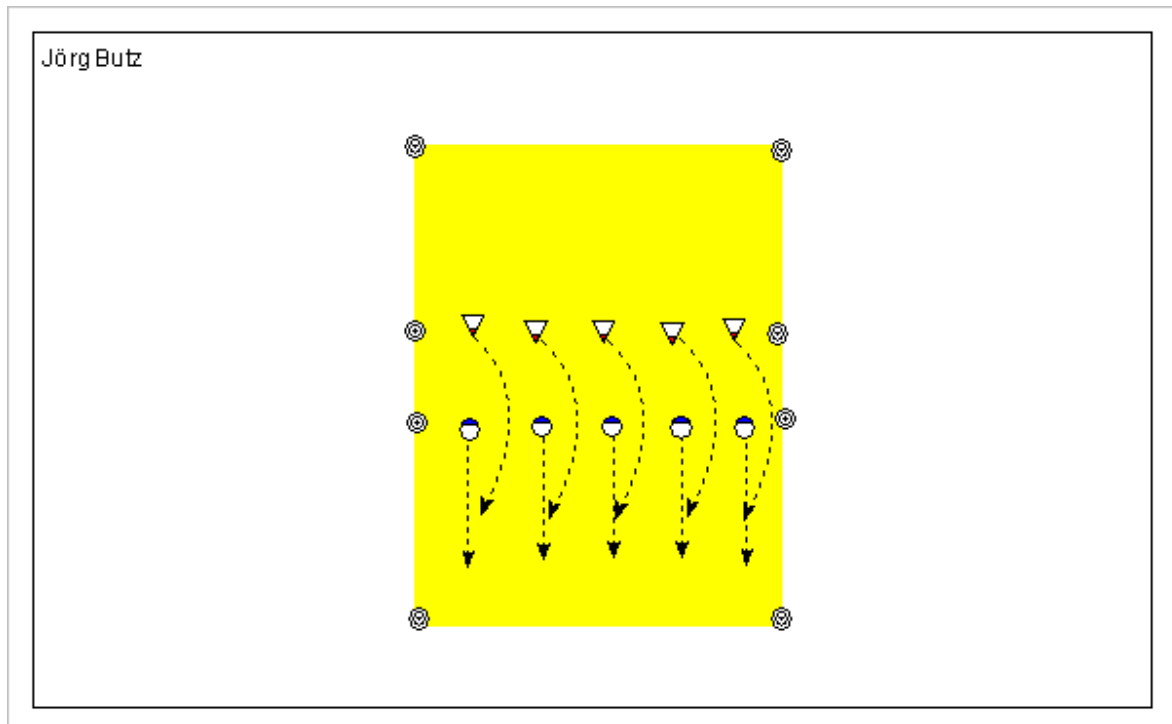


Athletik - Training Warming Up



Organisation

Die Spieler in 2 gleich große Gruppen einteilen
Die Mannschaften stellen sich in Linie in einem Abstand von 2 bis 4 Metern gegenüber auf
Etwa 20 Meter hinter jeder Mannschaft eine Ziellinie markieren
Jede Mannschaft erhält eine Nummer

Tag und Nacht

Ablauf

Der Trainer ruft eine der beiden Nummern auf.
Die Spieler der aufgerufenen Mannschaft versuchen daraufhin, schnellstmöglich die eigene Ziellinie zu erreichen.
Die Spieler des anderen Teams verfolgen sie und schlagen möglichst viele vor Überlaufen der Ziellinie ab.
Danach zurück in die Ausgangsstellung.
Abgeschlagene Spieler bekommen 1 Minuspunkt. Welche Mannschaft hat nach 10 Durchgängen (nach 10 Minuten) die wenigsten Minuspunkte?

Variationen

Die Starts erfolgen aus unterschiedlichen Ausgangspositionen (z. B. Hocke, Bauchlage).
Die Spieler in Paare einteilen; jeder Fänger konzentriert sich nur auf seinen Partner.

Tipps und Korrekturen

Es müssen sich alle Spieler aktiv beteiligen können! Ein rasches Ausscheiden einzelner Spieler ist zu vermeiden!
Fangspiele sind gerade in den jüngsten Altersklassen eine ideale Möglichkeit, auf spielerische Weise Bewegungsfertigkeiten zu erlernen und zu festigen!