

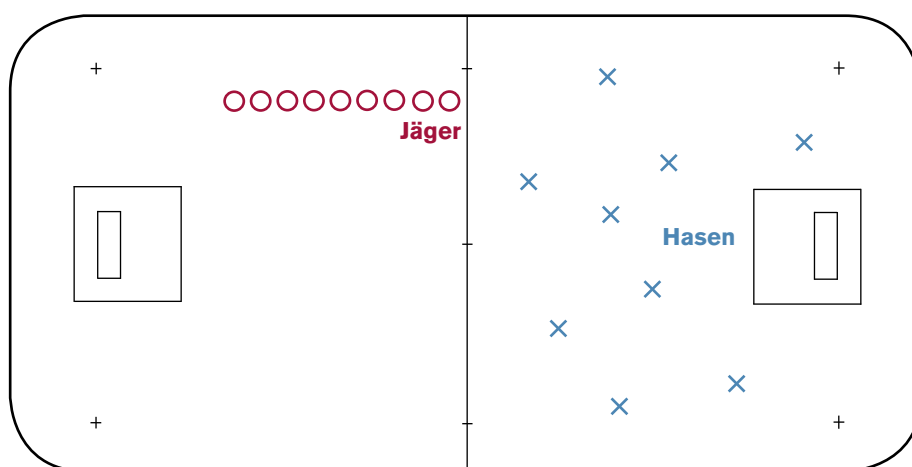


- Aufwärmen Hauptteil Spielteil

HASENJAGD

Thema/Ziel der Übung:

- > Schnelligkeit
- > Rhythmus- und Richtungswechsel
- > Schnelles Reagieren
- > Wettkampf



ABLAUF

Es werden zwei gleich grosse Teams gebildet und ein Spielfeld definiert (Bsp. eine Spielfeldhälfte). Ein Team ist im Feld und das Andere aussen. Nun muss jeder Jäger (Spieler) von aussen einmal ins Feld hineinrennen und einen Hasen (Gegenspieler) fangen. Sobald er den Hasen mit einem Ball berührt (nicht werfen) hat, bringt er den Ball dem nächsten Jäger. Solange bis alle Jäger einen Hasen gefangen haben. Der Trainer misst die Zeit, danach wechseln die Teams ihre Aufgaben.

VARIATION

- > Jeder gefangene Spieler scheidet aus, so dass zum Schluss noch ein 1:1 bleibt (Taktik?)
- > Im Feld liegen dünne Matten verteilt, so dass es nur möglich ist, von einer Matte zur Nächsten zu springen.

TIPS UND KORREKTUREN

Es ist sinnvoll, eine Regel einzuführen, dass man nicht zweimal nacheinander den gleichen Spieler fangen darf. Der „verwundete Hase“ muss auf den Boden liegen und setzt so einmal (resp. ein Jäger) aus.