

10 Sekunden Fangen

Dauer: 10 Minuten

Aufbau:

6 Fänger in 2er Gruppen außerhalb an 9-Meter positionieren, alle anderen Spieler müssen weglaufen innerhalb von 9-Metern.

Ablauf:

Es starten immer 2 Fänger gleichzeitig und probieren so viele andere Spieler wie möglich zu fangen, innerhalb von 10 Sekunden. Der Trainer hat eine Stoppuhr und pfeift alle 10 Sekunden. Das gibt automatisch das Signal, dass die aktuellen Fänger aufhören müssen, die neuen Fänger starten sofort mit dem Signal rein um ihre 10 Sekunden zu fangen, in der Zeit bewegen sich die alten Fänger aus dem 9-Meter Raum und stellen sich wieder an.

Das Spiel geht solange, bis alle Spieler gefangen wurden.

Korrekturschwerpunkte:

Viel Bewegung und Spaß fördern :)

Variationen:

Einen Ball mit dazunehmen für die Spieler, immer der Spieler mit Ball darf nicht gefangen werden. Wenn nur noch ein Spieler über ist, muss der den Ball wegtun | Verschiedene Laufvarianten | Alle Spieler und Fänger mit Ball, prellender Weise weglaufen und fangen

