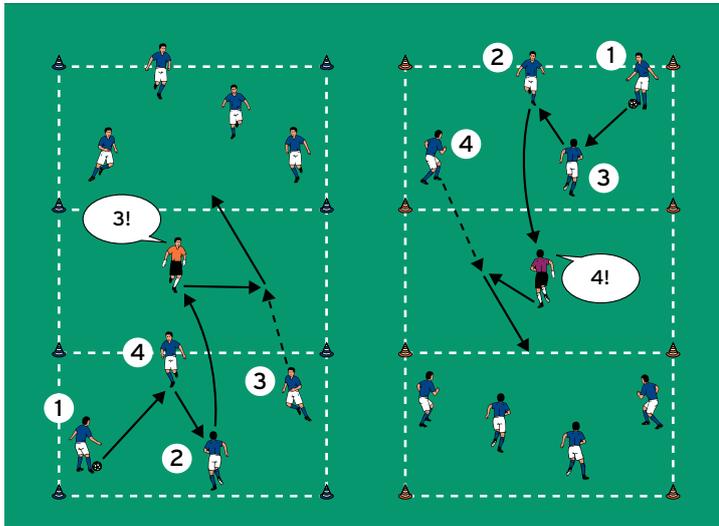


## THEMA: MIT INTENSIVEN SPIELFORMEN AN DER AUSDAUER ARBEITEN



### AUFWÄRMEN 2:

### NUMMERN-SPRINT

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler in den Endzonen durchnummerieren

#### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt ruft der Torhüter laut eine Nummer auf.
- ▶ Auf das Kommando passt der jeweilige Ballbesitzer sofort flach zum Torhüter.
- ▶ Gleichzeitig sprintet der aufgerufene Spieler ins mittlere Feld.
- ▶ Der Torhüter lässt zum einlaufenden Spieler prallen, der ins andere Feld weiterleitet.
- ▶ Anschließend läuft der Passgeber mit lockerem Tempo in die eigene Endzone zurück usw.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Passgeber müssen jeweils auch zurück in die Endzone sprinten.
- ▶ Die Passgeber müssen zum Spieler mit der gleichen Nummer in die gegenüberliegende Endzone spielen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der aufgerufene Spieler muss sich so freilaufen, dass der Torhüter das Zuspiel möglichst direkt prallen lassen kann.
- ▶ Das Freilaufen soll mit höchstmöglichem Tempo erfolgen.