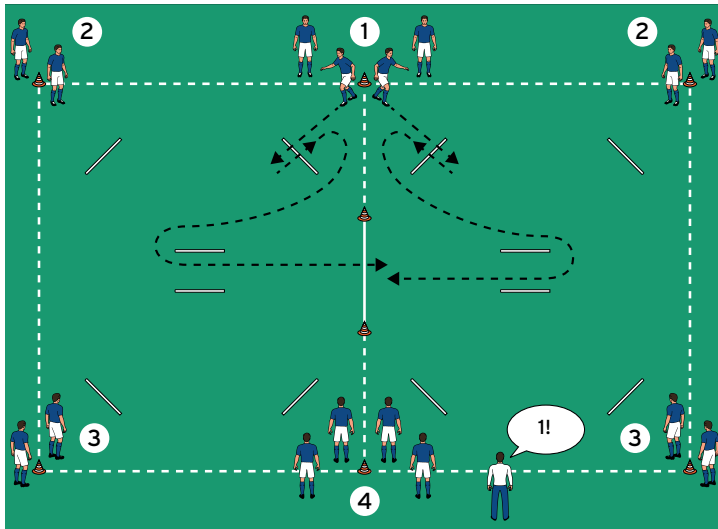


THEMA: DIE KOORDINATION IM MANNSCHAFTSTRAINING SCHULEN



AUFWÄRMEN 2

STANGEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Spieler nummerieren.
- ▶ Zwischen den Feldern 1 Hütchenlinie markieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die aufgerufenen Spieler zunächst vorwärts und gleich danach rückwärts über die erste Stange.
- ▶ Anschließend durchlaufen sie den "Stangentunnel" und sprinten über die Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der die Linie zuerst überquert, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen die erste Stange per Sidesteps umlaufen.
- ▶ Die Spieler müssen 4 Einbeinsprünge an der ersten Stange ausführen.
- ▶ Weitere Koordinationsaufgaben vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Positionen werden doppelt besetzt.
- ▶ Es startet jedoch jeweils nur der erste Spieler ins Feld.
- ▶ Darauf achten, dass die Laufaufgabe technisch sauber ausgeführt wird.