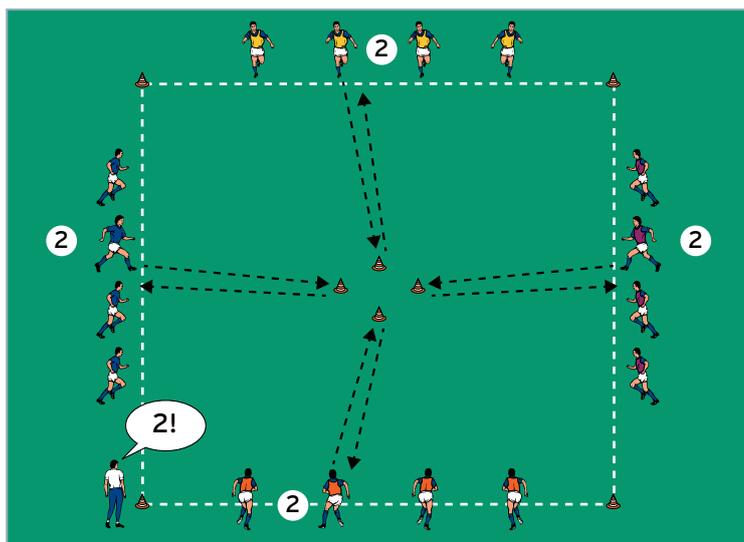


AUFWÄRMEN 2: Nummern-Sprints

von Meikel Schönweitz (25.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich 4 Zielhütchen in der Mitte des Feldes aufstellen
- 4 Gruppen bilden, an den Seitenlinien aufstellen und die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler laufen locker auf der Stelle.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion: Die aufgerufenen Spieler sprinten zum Zielhütchen und anschließend zurück zu ihrer Ausgangslinie.

Variationen

- Vorwärts zum Hütchen und rückwärts zurück zur Linie laufen.
- Vor dem Start zum Hütchen verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben ausführen (z. B. eine volle Drehung, eine Liegestütze, einen Purzelbaum ausführen usw.).
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erreicht zuerst die zentralen Hütchen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen durch kurze, intensive Antritte auf die Belastung im Hauptteil vorbereitet werden.
- Die kurzen Antritte sollen mit maximalem Tempo erfolgen.
- Dabei die Hütchen in der Mitte des Feldes leicht mit dem Fuß berühren.