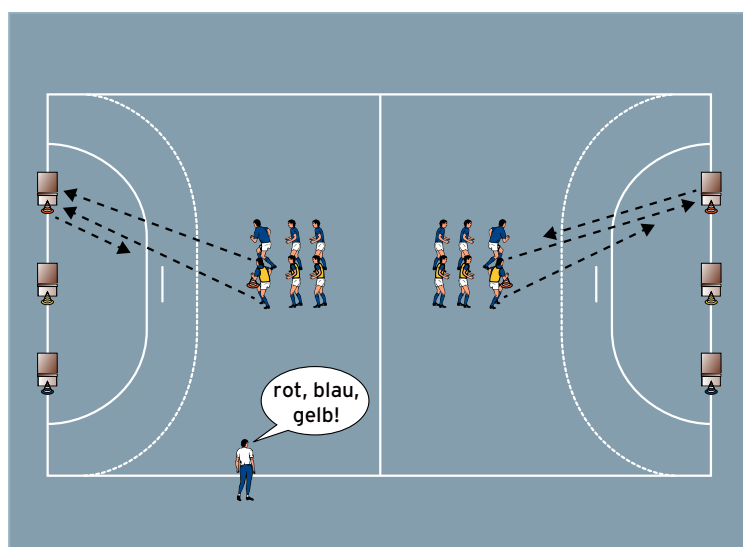


AUFWÄRMEN 2: Farben-Kombination

von Mario Vossen (26.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Starthütchen aufstellen
- 10 Meter vor jedem Starthütchen 3 kleine Kästen aufstellen und mit farbigen Hütchen markieren
- Die Teams an den Starthütchen aufstellen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbkombination die Aktion.
- Der erste Spieler sprintet daraufhin zum ersten angesagten Kasten und schlägt anschließend den nachfolgenden Spieler ab, der nun zum zweiten Kasten sprintet usw.
- Welche Mannschaft ist zuerst mit allen 3 Aktionen fertig und erhält 1 Punkt?

Variationen

- Mit Ball I: Die Spieler dribbeln zu den Kästen.
- Mit Ball II: Die Spieler passen hintereinander gegen die entsprechenden Kästen.
- Die Kästen einmal umlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen den Kasten berühren, bevor sie den nächsten Spieler abschlagen.
- Der Trainer kann die Entfernung zu den Kästen variieren und somit die Intensität verändern.
- Die Läufe sollten aber stets kurz bleiben und in maximalen Tempo durchgeführt werden.