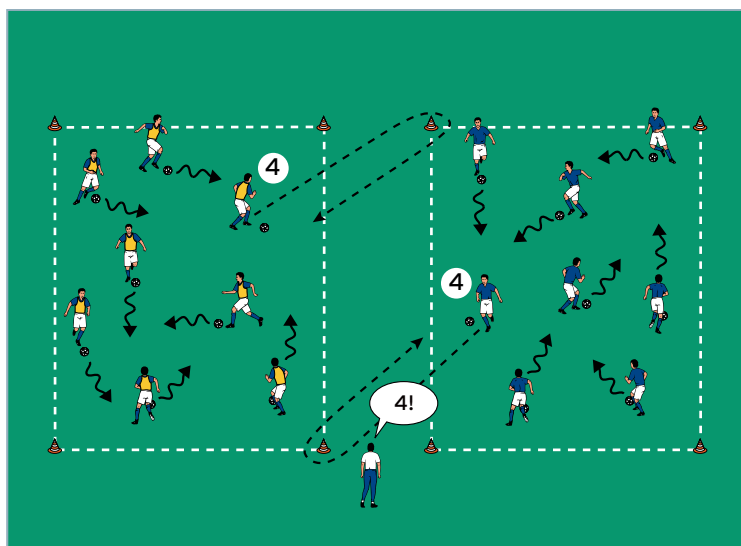


AUFWÄRMEN 2: Nummern-Sprint

von Michael Feichtenbeiner (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Jetzt postieren sich alle Spieler einer Gruppe mit Bällen in einem Feld
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- Der Trainer startet jede Aktion durch Zuruf einer Zahl.
- Die aufgerufenen Spieler lassen ihren Ball liegen und sprinten um 1 frei wählbares Hütchen des anderen Feldes.
- Anschließend kehren sie ins eigene Feld zurück.
- Der Spieler, der zuerst das eigene Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Die Spieler müssen auf das Trainerkommando um das gesamte eigene Feld laufen.
- Mit verschiedenen Vorgaben dribbeln (z. B. nur mit rechts/links, verschiedene Finten ausführen, nur mit der Sohle ziehen, zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.)

Tipps und Korrekturen

- Da die Spieler von unterschiedlichen Positionen starten, gewinnen nicht immer die schnelleren Spieler.
- Umso mehr als Trainer darauf achten, dass die Spieler nicht nur in der Nähe der Zwischenräume dribbeln, sondern ihre Felder vollständig ausnutzen.
- Vor Beginn dieses Spiels müssen die Spieler ausreichend aufgewärmt sein.