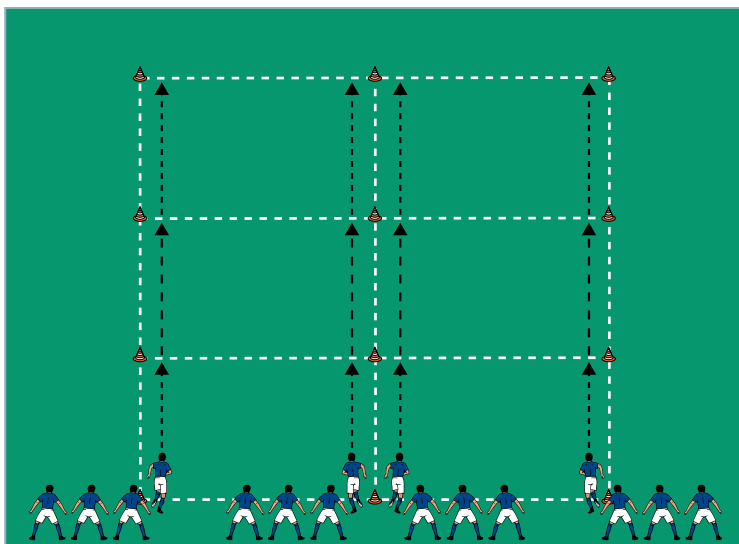


AUFWÄRMEN 2: In-and-Out-Läufe

von Frank Engel (20.09.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 4 Gruppen bilden
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando sprinten die jeweils ersten Spieler zum ersten Hütchen, laufen dann langsamer zum nächsten und sprinten erneut bis zum letzten Hütchen.
- Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.

Variationen

- Die Spieler starten mit lockerem Tempo, steigern bis zum nächsten Hütchen und sprinten bis zum letzten Hütchen.
- Die Spieler sprinten die volle Strecke.
- Einen Staffel-Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Bei älteren Mannschaften können durchaus auch isolierte Anritte bzw. Tempowechselläufe den Abschluss des Aufwärmens bilden.
- Darauf achten, dass die Spieler jeweils konzentriert mit höchstmöglichem Tempo laufen und anschließend locker austraben.
- Jeder Spieler sollte 4 bis 6 Läufe absolvieren.