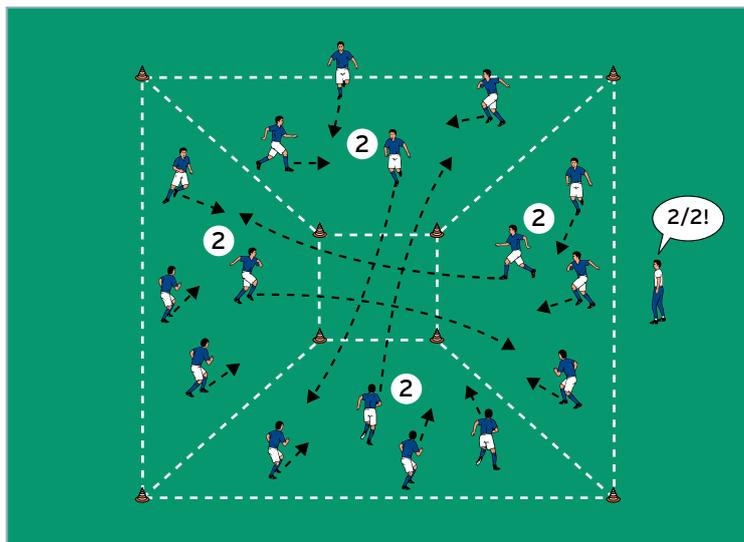


AUFWÄRMEN 2: Zahlensprints

von Marcus Sorg (07.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Spieler jeweils durchnummerieren und ohne Bälle in ihren Feldern aufstellen

Ablauf

- Die Spieler laufen in ihren Feldern frei umher.
- Der Trainer ruft zunächst eine Zahl und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler laufen ins kleine Feld.
- Jetzt ruft der Trainer eine weitere Zahl von 0 bis 3.
- Die Spieler müssen jetzt in das jeweils vorgegebene Feld sprinten:
 - Kommando '0': Die Spieler laufen ins eigene Feld zurück.
 - Kommando '1': Die Spieler laufen ins im Uhrzeigersinn nächste Feld.
 - Kommando '2': Die Spieler laufen ins jeweils gegenüberliegende Feld.
 - Kommando '3': Die Spieler laufen ins im Gegenuhrzeigersinn nächste Feld.

Variationen

- Jeder Spieler hat 1 Ball und dribbelt durch die Felder.
- Die Spieler, die jeweils zuletzt das aufgerufene Feld erreichen, müssen 5 Liegestütze ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen sich nach dem zweiten Kommando schnellstmöglich orientieren.
- Die Sprints sollten mit maximalem Tempo erfolgen.