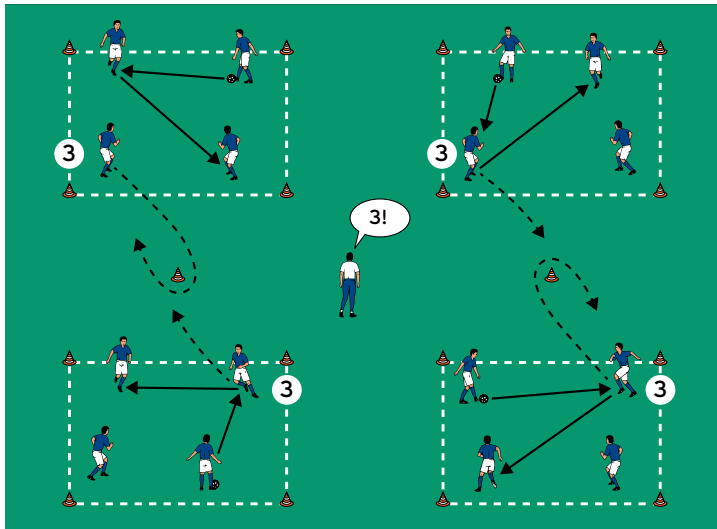


## THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 2:

## SCHNELLER HÜTCHENSPRINT

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler verlassen ohne Ball das Feld und sprinten um das Hütchen.
- ▶ Anschließend laufen sie in ihr Feld zurück.
- ▶ Der Spieler, der zuerst wieder das Feld erreicht, erhält einen Punkt für sein Team.

### VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Spieler werden angespielt, müssen fünfmal jonglieren und starten dann zum Hütchen.
- ▶ Die Spieler müssen um das Wendehütchen dribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler bewegen sich beim freien Passspiel im Feld.
- ▶ Wettkampfspiele fördern die Motivation.