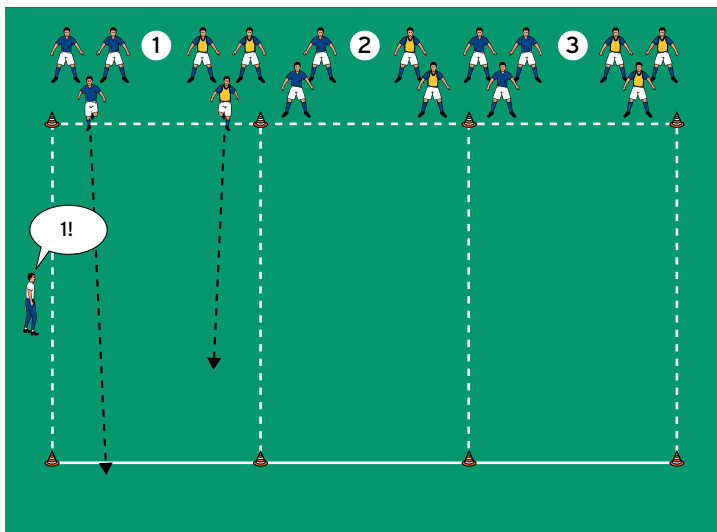


## THEMA: KOMPAKTES VERTEIDIGEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### NUMMERN-SPRINT

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Sprintpaare bilden (je 1 Spieler pro Gruppe)
- ▶ Die Paare durchnummerieren
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler sprinten sofort über die gegenüberliegende Linie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, erzielt für seine Mannschaft 1 Punkt.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler stellen sich mit dem Rücken zur Spielrichtung auf.
- ▶ Die Aktion läuft mit Ball ab: Die aufgerufenen Spieler dribbeln über die gegenüberliegende Linie.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Aufbau der ersten Aufwärmform kann übernommen werden, so dass keine Zeit verloren geht.
- ▶ Nach einem Sprint verbleiben die Spieler auf der jeweils anderen Seite.
- ▶ Nach jeweils 2 Durchgängen die Paare ändern, so dass nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.