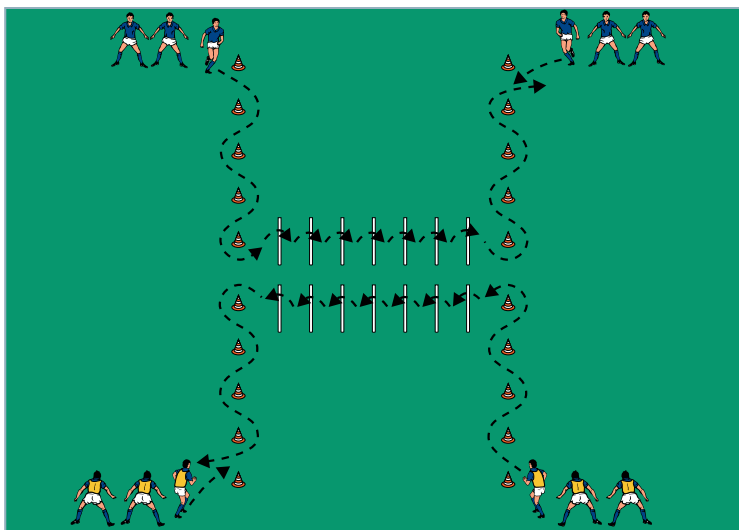


AUFWÄRMEN 2: Schnelligkeit ohne Ball

von Horst Hrubesch (24.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau von Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Mannschaften einteilen und den Feldern zuordnen
- Die Spieler ohne Ball auf die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen durchlaufen die Startspieler ihren Parcours und klatschen den ersten Mitspieler auf der anderen Seite ab, der daraufhin ebenfalls in den Parcours startet.
- Der Spieler welches Teams kommt zuerst wieder am Starthütchen an (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Ein erneutes Trainerzeichen startet den nächsten Durchgang.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Verschiedene Startpositionen vorgeben (sitzend, aus dem Liegestütz usw.).
- Die Spieler laufen gerade an den Slalomhütchen vorbei, dann rückwärts zurück zum Start und wieder nach vorne. Anschließend weiter wie zuvor.
- Eine Pendelstaffel durchführen: Welche Mannschaft hat zuerst wieder die Ausgangsstellung erreicht?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sind beim Schnelligkeitstraining in Wettkampfform stark motiviert und behalten das Tempo bis zum Schluss bei.
- In Serien arbeiten, nach 6 Läufen für jeden Spieler eine kurze aktive Erholung einbauen.