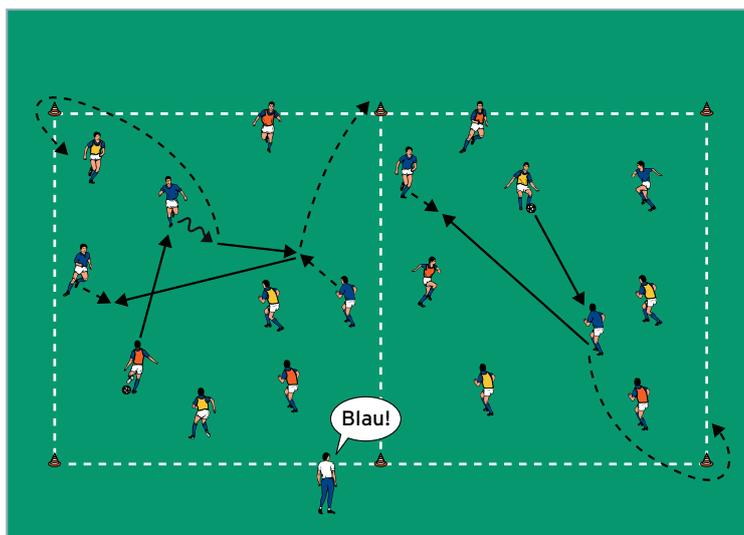


AUFWÄRMEN 2: Farben-Sprint

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und mit je 1 Ball den Feldern zuweisen
- Jede Mannschaft in drei 3er-Gruppen unterteilen

Ablauf

- Die Spieler beider Teams passen sich in den eigenen Reihen zu und spielen dabei jeweils zu einem Spieler einer anderen Farbe weiter.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion: Jetzt passt der Ballbesitzer schnellstmöglich zu einem Spieler der aufgerufenen Farbe.
- Der Passempfänger passt zu einem Mitspieler der gleichen Farbe weiter und sprintet anschließend um eines der Eckhütchen.
- Der Passempfänger spielt zum nächsten Mitspieler der eigenen Farbe usw.
- Sobald alle aufgerufenen Spieler am Ball waren, passt der letzte Ballbesitzer zu einem beliebigen Spieler einer anderen Farbe, um die Aktion zu beenden.
- Anschließend passen die Spieler jeweils wieder zu Mitspielern einer anderen Farbe usw.

Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Die 3er-Gruppe, die die Passaufgabe zuerst absolviert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Der letzte Spieler der aufgerufenen Farbe muss zum Abschluss 5-mal jonglieren, um die Aktion zu beenden.

Tipps und Korrekturen

- Zum Ende des Aufwärmens sollten kleine Sprints in den Ablauf eingebaut werden, um die Belastung langsam zu steigern.
- Die Antritte um die Hütchen sollten möglichst mit maximalem Tempo durchgeführt werden. Hierauf sollte der Trainer auch mit einem entsprechenden Coaching einwirken.