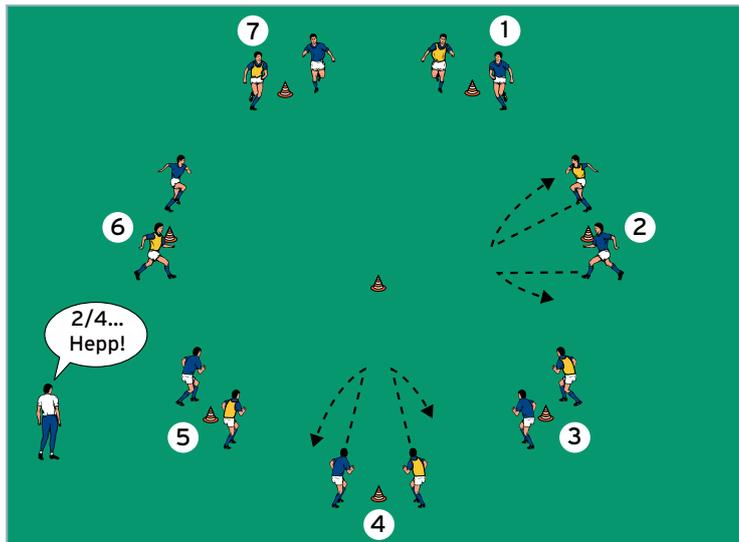


# AUFWÄRMEN 2: Sprint-Kreis

von Mario Vossen (19.04.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Jedem Spielerpaar eine Nummer zuweisen
- Die Bälle zur Seite legen
- Die Paare stellen sich an den Hütchen auf

## Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf von 2 Zahlen die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler traben im lockeren Tempo in die Mitte.
- Nach dem zweiten Kommando wechseln sie sofort die Richtung und sprinten zum Ausgangshütchen.

## Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst das Hütchen erreicht, erhält 1 Punkt.
- Die Anzahl der Paare pro Aktion wird variiert.
- Die Spieler aus unterschiedlichen Lagen starten lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten auf der gleichen Höhe laufen.
- Nach Erreichen des Hütchens traben die Spieler einige Meter aus.
- Klare und deutliche Kommandos geben.
- Darauf achten, dass alle Spieler möglichst gleich oft drankommen.