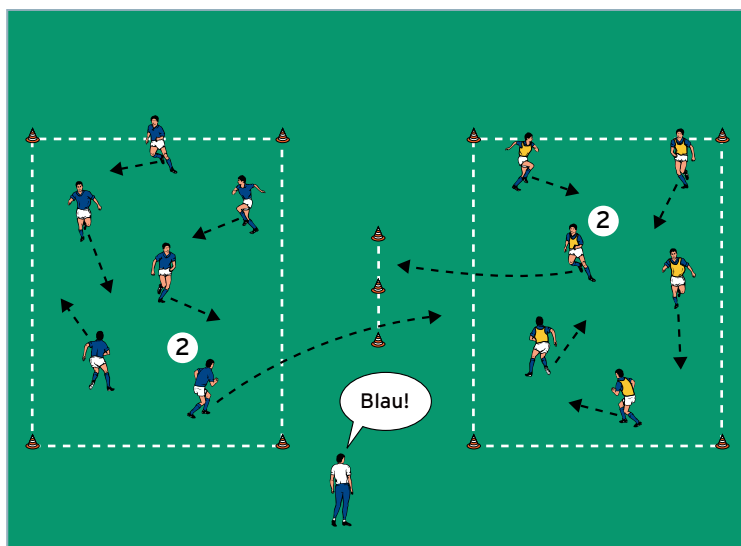


# AUFWÄRMEN 2: Lauf-Täuschung

von Mario Vossen (03.05.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Hütchen entfernen und zwischen den Feldern 2 Linien markieren
- Die Gruppen stellen sich ohne Ball in ihrem Feld auf

## Ablauf

- Der Trainer bestimmt ein Läuferfeld, indem er eine Mannschaft aufruft.
- Die Spieler laufen frei im Feld.
- Ein Spieler der Läufermannschaft startet plötzlich aus dem Feld und sprintet Richtung Hütchenlinie.
- Der Spieler mit der gleichen Nummer im anderen Feld muss nun blitzschnell reagieren und ebenfalls über die Linie laufen.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überläuft, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

## Variationen

- Punkte, die von der Läufermannschaft erzielt werden, zählen doppelt.
- Vor dem Lauf über die Linie müssen die Spieler eines der Begrenzungshütchen ihres Feldes umlaufen.
- Der Trainer ruft die Nummer der Spieler auf, die gegeneinander antreten.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler der Läufermannschaft legen geheim fest, welcher Spieler den nächsten Lauf startet.
- Die anderen Spieler führen Lauffinten aus.
- Vor Beginn der Aktion sollte der Trainer deutlich machen, welche Spieler der Teams die gleiche Nummer haben.