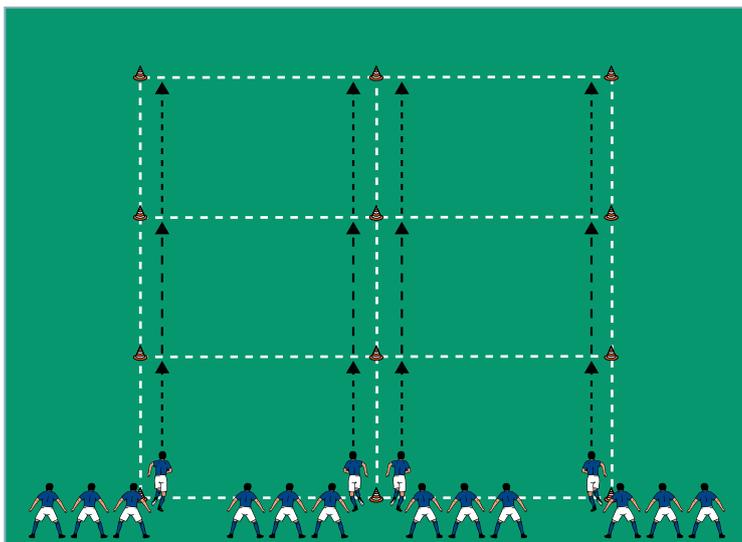


# AUFWÄRMEN 2: In-and-Out-Läufe

von Frank Engel (20.09.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 4 Gruppen bilden
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando sprinten die jeweils ersten Spieler zum ersten Hütchen, laufen dann langsamer zum nächsten und sprinten erneut bis zum letzten Hütchen.
- Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.

## Variationen

- Die Spieler starten mit lockerem Tempo, steigern bis zum nächsten Hütchen und sprinten bis zum letzten Hütchen.
- Die Spieler sprinten die volle Strecke.
- Einen Staffel-Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

## Tipps und Korrekturen

- Bei älteren Mannschaften können durchaus auch isolierte Anritte bzw. Tempowechselläufe den Abschluss des Aufwärmens bilden.
- Darauf achten, dass die Spieler jeweils konzentriert mit höchstmöglichem Tempo laufen und anschließend locker austraben.
- Jeder Spieler sollte 4 bis 6 Läufe absolvieren.