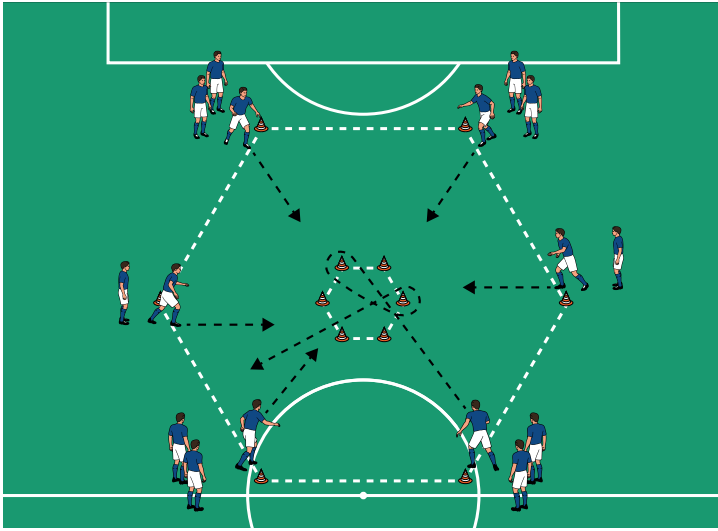


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT MIT FUSSBALLSPEZIFISCHEN ABLÄUFEN SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

LAUF-SPIEL IM SECHSECK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Zusätzlich innerhalb des Hütchen-Sechsecks ein weiteres Sechseck errichten.
- ▶ Die Spieler an den äußeren Hütchen postieren.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, sprinten zum entfernten inneren Hütchen, umlaufen dieses, laufen rückwärts um ein weiteres Hütchen und sprinten dann zu einem frei wählbaren Außenhütchen.
- ▶ Dort klatschen sie die jeweils nächsten Spieler ab, die ebenfalls starten usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchen jeweils vollständig umlaufen.
- ▶ Mit Sidesteps um die Hütchen laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erst nach einem vollständigen Aufwärmen richtige Sprints durchführen.
- ▶ Auf einen korrekten Armeinsatz achten.
- ▶ Auf ausreichend Pausen zwischen den Durchgängen achten.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler dürfen erst starten, nachdem sie zuvor von einem Mitspieler am jeweiligen Eckhütchen abgeklatscht wurden.