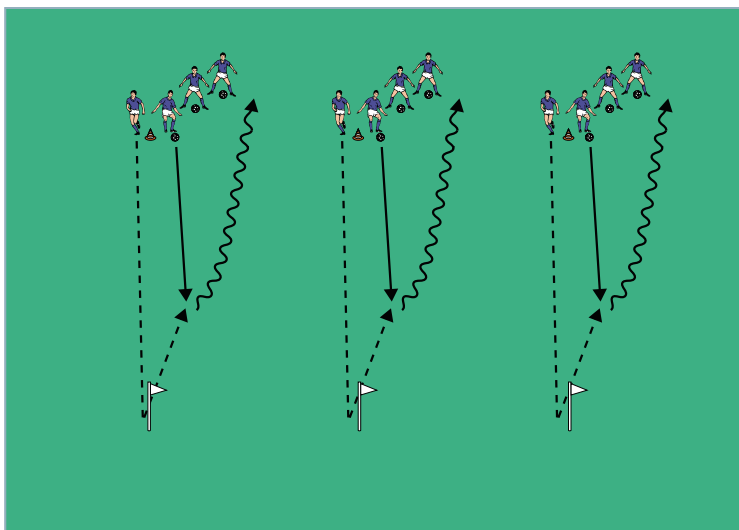


AUFWÄRMEN 2: Sprinten

von Klaus Pabst (15.07.2014)



Organisation

- Den Aufbau von zuvor weiter verwenden
- 3 Teams einteilen
- Die Spieler mit je 1 Hütchen in den Händen an den Starthütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben keinen, alle übrigen Spieler je 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando sprinten die jeweils ersten Spieler zur Stange, legen das kleine Hütchen darauf ab, fordern ein Zuspiel vom jeweils nächsten Mitspieler und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald er zum Mitspieler gepasst hat.
- Welche Mannschaft legt zuerst alle Hütchen auf der Stange ab?

Variationen

- Rück-/seitwärts zur Stange laufen.
- Ohne Bälle spielen.
- Aus dem Sitz oder Liegestütz starten.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Zuspiele erst nach Blickkontakt mit dem Passempfänger erfolgen.
- Stehen keine Slalomstangen zur Verfügung, Hütchen verwenden und z. B. Leibchen darauf ablegen.
- Die alternativen Aufgaben ohne Ball schulen die Beweglichkeit und die Geschicklichkeit der Spieler.