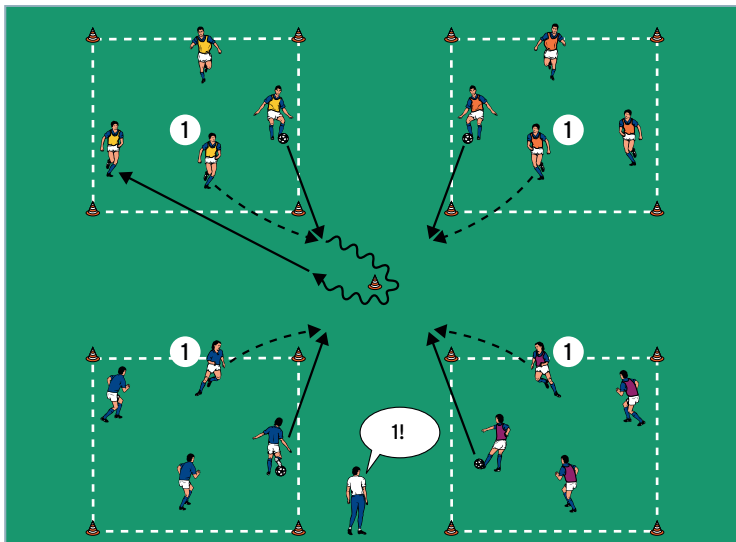


# AUFWÄRMEN 2: Nummern-Sprint

von Michael Feichtenbeiner (22.09.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Zusätzlich 1 zentrales Wendehütchen aufstellen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

## Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst in den Feldern zu.
- Der Trainer ruft eine Nummer und startet so die Aktion.
- Die jeweiligen Ballbesitzer passen sofort zu den aufgerufenen Spielern, die auf das Trainerkommando sofort in den Zwischenraum starten.
- Anschließend kontrollieren sie die Zuspiele und umdribbeln das mittlere Hütchen.
- Danach passen sie zurück ins eigene Feld.
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.

## Variationen

- Die Spieler müssen auf dem Weg zum zentralen Hütchen eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Die Mannschaften müssen sich in den Feldern mit genau 2 Kontakten zuspielen (annehmen, passen).

## Tipps und Korrekturen

- Die aufgerufenen Spieler müssen sich schnellstmöglich im Zwischenraum freilaufen, um die Zuspiele möglichst in den Lauf zum mittleren Hütchen zu erhalten.
- Nach einer Weile die Spieler erneut durchnummerieren, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten müssen.