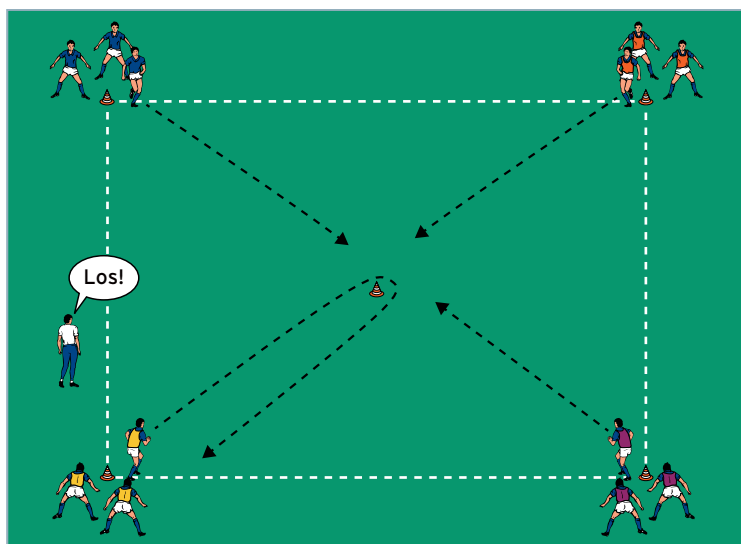


## AUFWÄRMEN 2: Wendepunkt-Staffel

von Mario Vossen (06.10.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 1 Wendehütchen in der Mitte des Feldes aufstellen
- 4 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden und in den Ecken des Feldes verteilen

### Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Startspieler der Mannschaften sprinten nun um das Wendehütchen und schlagen anschließend den nachfolgenden Spieler ab.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

### Variationen

- Die Aktion läuft mit Ball ab, der gedribbelt oder geprellt wird.
- Jeweils 2 diagonal laufende Spieler schlagen sich am Wendehütchen ab und laufen zum Starthütchen zurück.
- Die Spieler umrunden das Wendehütchen einmal komplett und laufen jeweils ein Starthütchen weiter nach rechts. Welche Gruppe ist zuerst wieder komplett am Ausgangshütchen?

### Tipps und Korrekturen

- Um die Anzahl der Kopfbälle in der Trainingseinheit nicht zu groß werden zu lassen, findet die Aktion bewusst ohne Kopfbälle statt.
- Die Spieler müssen das Wendehütchen umlaufen, bevor sie zur Startposition zurücklaufen.
- Die Richtung spielt dabei keine Rolle.
- Die Spieler warten so lange am Starthütchen, bis sie abgeschlagen werden.