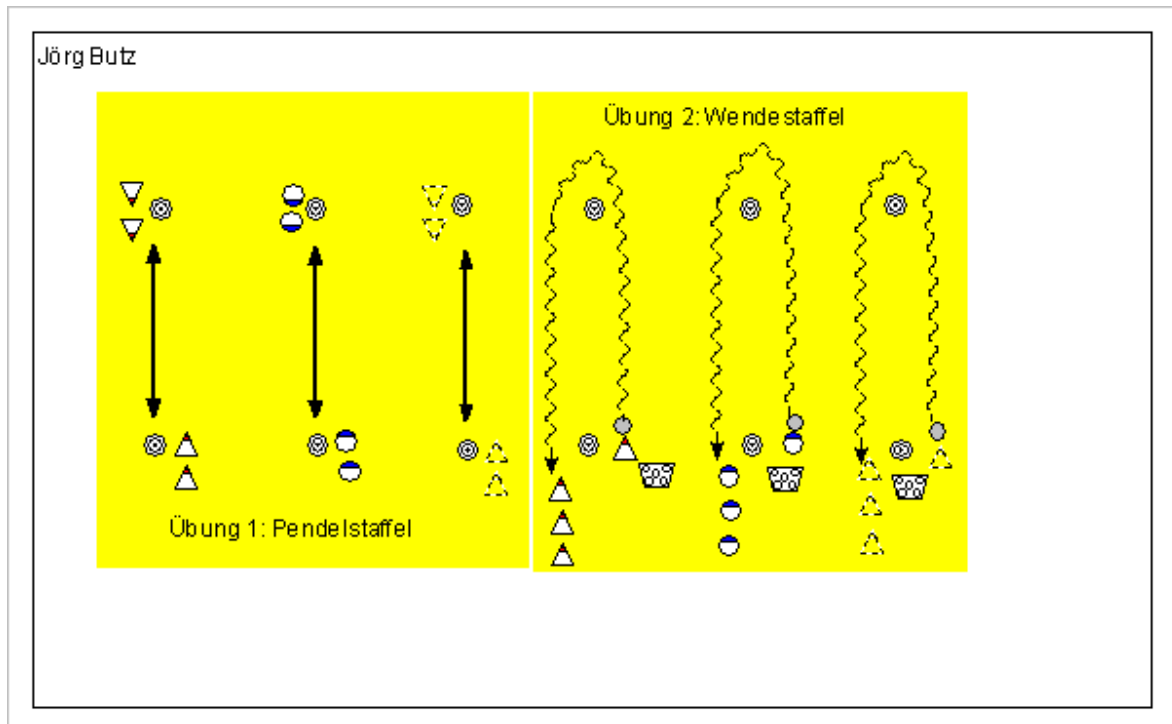


Athletik - Training Warming Up



Organisation

Die Spieler in gleich große Gruppen einteilen
In einem Abstand von 10 Metern stehen die Spieler hinter Hütchen

Staffelspiele

Ablauf

Übung 1

Die ersten Spieler jeder Gruppe laufen auf Kommando zur anderen Seite.
Dort schlagen sie ihren Partner ab, der daraufhin zur anderen Seite startet.
Welche Mannschaft hat zuerst wieder ihre ursprüngliche Position eingenommen?

5 Laufwettbewerbe: Welche Mannschaft verbucht die meisten Siege?

Übung 2

Die Gruppenersten jeder Gruppe starten auf Kommando los und umlaufen in höchstem Tempo das gegenüberliegende Hütchen.

Dann schlagen sie den nächsten Spieler ab, der wiederum um das Hütchen sprintet usw.
Welche Gruppe ist zuerst fertig?

Variationen:

Zurücklegen der Laufstrecke mit Ball nach Vorgabe (pro Gruppe 1 Ball): Dribbling zum Partner.
Prellen (rollen) zum Partner.

Den Wettbewerb ohne Ball als Rückwärts- oder Seitwärtslauf durchführen.

Die Spieler starten aus unterschiedlichen Ausgangspositionen (Hocke, Bauch- oder Rückenlage).

Der nächste Läufer stellt sich jeweils im weiten Grätschstand auf. Der "Vorläufer" muss zunächst die gegrätschten Beine durchkriechen, erst dann darf der Nächste starten.

Tipps und Korrekturen

Nicht mehr als 5 Teilnehmer pro Laufstrecke.

Bei vielen Teilnehmern eine weitere Laufstrecke errichten.

Wettbewerbe in Staffelform sind sehr motivierend und für Kinder und ein gutes Mittel für den Trainingsauftakt.