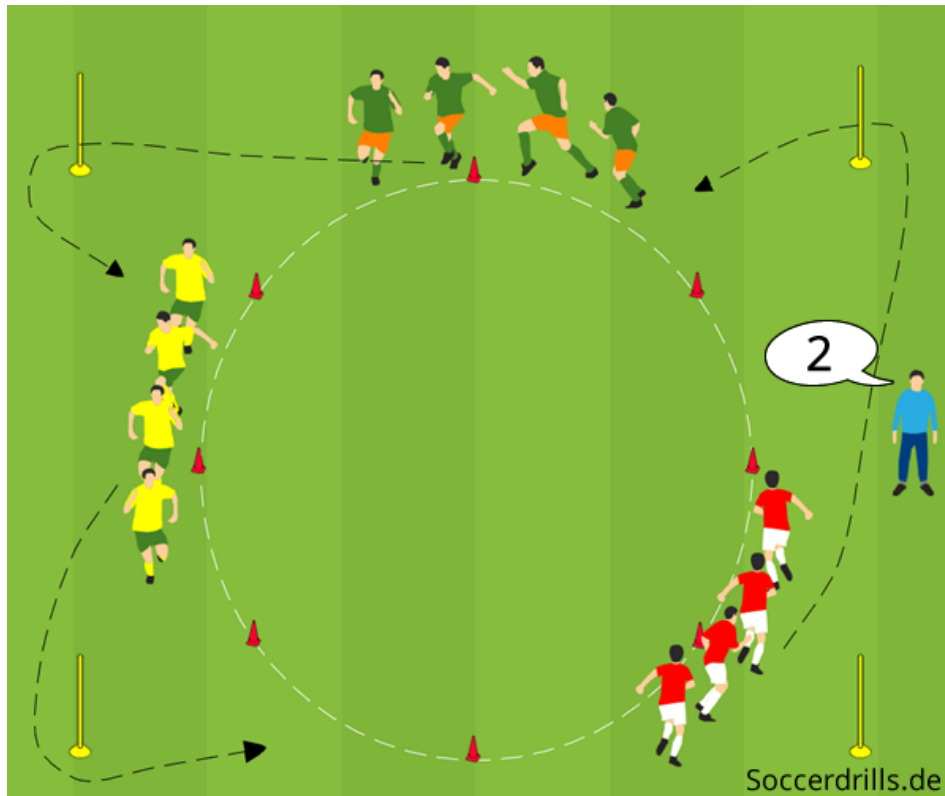


Nummernkreislauf - Sprint



Organisation:

- Wir markieren einen Kreis (Mittelkreis zur Orientierung möglich).
- In einiger Entfernung vom Kreis stellen wir, gleichmäßig verteilt, Stangen auf.
- Die Spieler werden festen Gruppen zugeordnet. Innerhalb einer Gruppe nummerieren wir die Spieler durch. In der Grafik haben wir 3 Gruppen mit jeweils 4 Spieler, die Spieler erhalten die Nummern 1 bis 4. Im Ablauf verändern sich die zugeordneten Nummern wieder.

5 V U Z

- Die Gruppen traben um den Kreis und sollen die Abstände halten.
- Auf Trainerkommando (in der Grafik = 2) löst sich der aufgerufene Spieler aus der Gruppe, sprintet um eine Stange und schließt sich schnell wieder ans Ende seiner Gruppe an.

Varianten:

- Auf Trainerkommando „Change“ ändern die Gruppen die Laufrichtung.
- Der erste Spieler hält beim Start einen Ball in den Händen. Die Gruppe versucht im Ablauf immer dem Spieler den Ball zu übergeben, der sich aus dem Sprint anschließt.

Trainertipps:

- Niemals die höchste Nummer aufrufen, dieser Spieler ist gerade gesprintet.
- Intervalle beachten - Erholungsphase nach ca. 3 bis 4 Minuten.