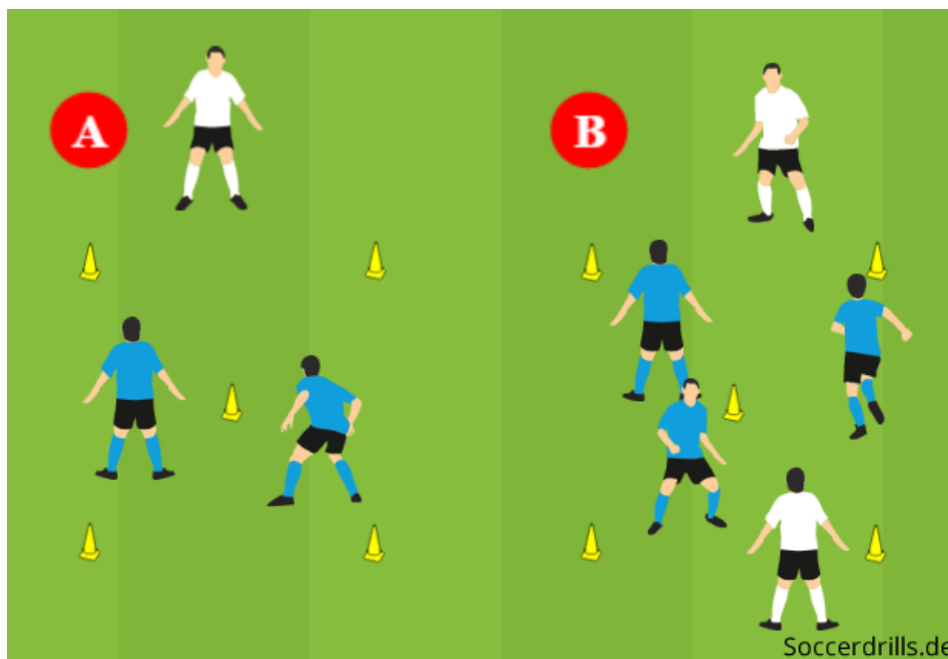


Aufwärmen - Pylonensturz



Organisation:

- Für ein Feld benötigen wir 5 Hütchen.
- Mit vier Hütchen markieren wir ein Quadrat, ein fünftes Hütchen steht im Zentrum. Die Hütchen stehen 1,5 bis 2 Meter voneinander entfernt.

5 V U ZA:

- Ein Spielverderber (Weiß) startet außerhalb, zwei Teamspieler (Blau) innerhalb des Quadrats.
- Nach dem Startkommando versucht Spieler Weiß so schnell wie möglich alle Hütchen umzustößen.
- Team Blau stellt die Hütchen immer wieder auf.
- Schafft Weiß es, innerhalb von maximal 20 Sekunden, dass kein Hütchen mehr steht?
- Im nächsten Spiel tauscht Weiß mit einem Spieler aus Team Blau die Aufgaben.

5 V U ZB:

- Wie A, wir spielen mit zwei Spielverderbern und einem 3er Team.

Trainertipps:

- Die Belastung ist sehr hoch, deshalb immer wieder Pausen einbauen.
- Ideal ist es, komplett zwischen Belastung und Pause zu wechseln. Die Akteure werden dann gegen neue Spieler ausgetauscht und können sich erholen.