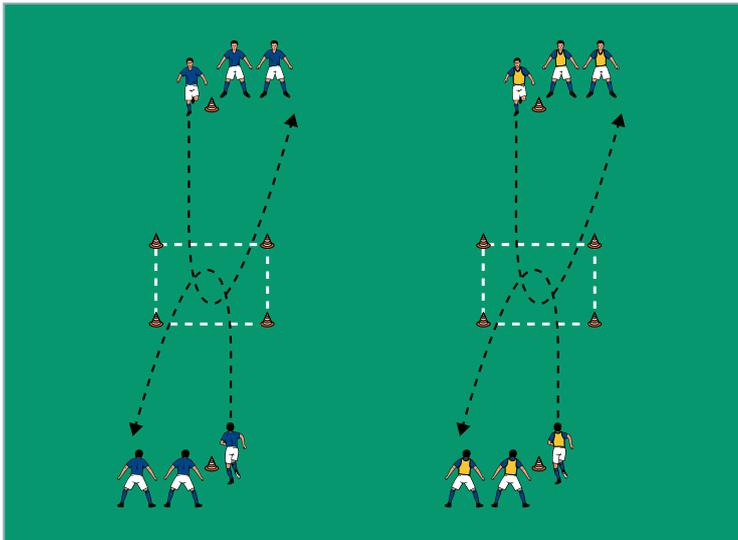


AUFWÄRMEN 1: Mini-Felder

von Klaus Pabst (17.05.2016)



Organisation

- Zwei 5 x 5 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 5 Meter vor und hinter jedem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen.

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig ins Feld vor dem Starthütchen, umlaufen einander und laufen dann gerade zum Starthütchen gegenüber.
- Die nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner das Feld verlassen haben.

Variationen

- Die Spieler umlaufen einander, ohne die Blickrichtung zu ändern.
- Die Spieler umlaufen einander mit Schulterkontakt.
- Die Spieler umlaufen einander mit eingehakten Armen.
- Alle Übungen mit Ball ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler stimmen sich selbstständig ab und starten gleichzeitig ins Feld. Zu Beginn als Trainer zunächst jeden Durchgang mit einem Kommando starten.
- Die Spieler sollen sich am Partner orientieren und alle Übungen stets innerhalb des Feldes durchführen.
- Die Partner regelmäßig wechseln.
- Alle Übungen zunächst ohne und dann in der gleichen Reihenfolge mit Ball ausführen.