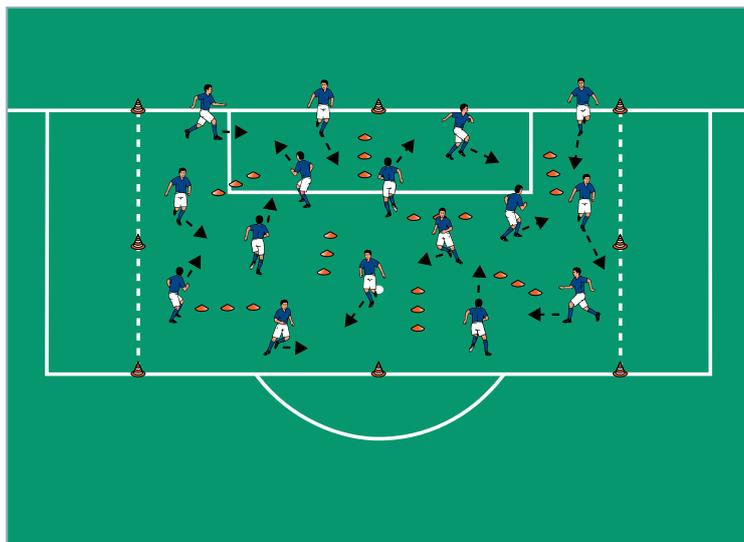


AUFWÄRMEN 1: Laufschule im Hindernisfeld

von Rüdiger Kürschners (01.11.2016)



Organisation

- Im Strafraum ein 30 Meter breites Feld markieren
- Mit Hütchen mehrere Hindernisse errichten

Ablauf

- Die Spieler laufen durch das Feld.
- Dabei führen sie an den Hindernissen verschiedene frei wählbare Laufaufgaben aus (z.B. Skippings, Sidesteps usw.).

Variationen

- Der Trainer gibt die Laufaufgaben vor.
- Verschiedene Laufformen auch zwischen den Hindernissen vorgeben (z.B. Hopslerlauf, Anfersen usw.).

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler ständig in Bewegung sind.
- Auf eine saubere Ausführung der Geschicklichkeits-Aufgaben achten.