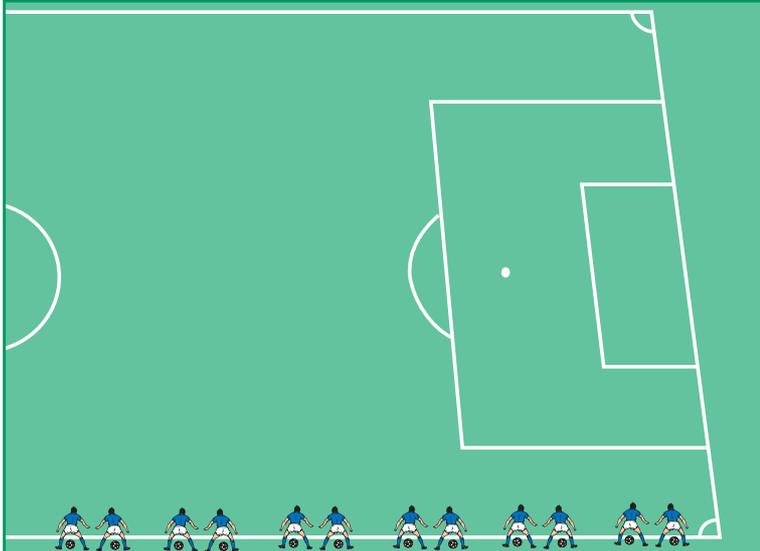


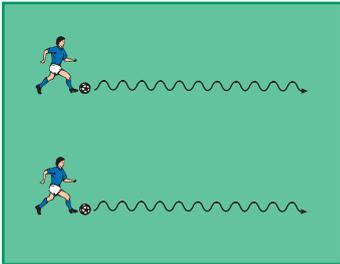
## TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

### AUFWÄRMEN 1: Paarlauf mit 2 Bällen I

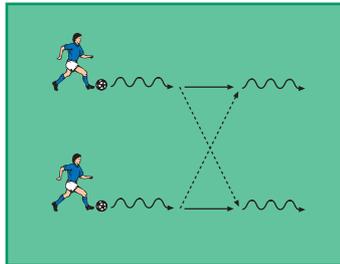
von Erich Rutemöller (19.07.2005)



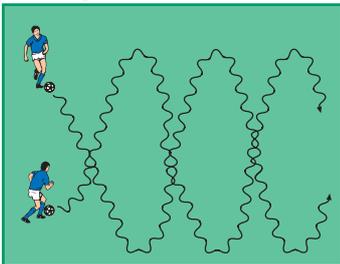
#### Übung 1



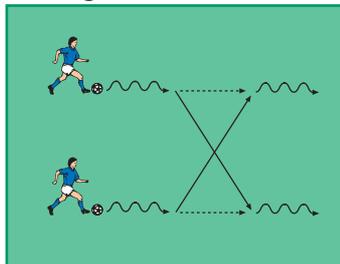
#### Übung 3



#### Übung 2



#### Übung 4



#### ORGANISATION

- Die Spieler verteilen sich paarweise nebeneinander an einer Seitenlinie
- Jeder Spieler mit Ball

#### ABLAUF

##### Übung 1:

Die Paare bewegen sich jeweils 2-mal zur gegenüberliegenden Seite und zurück.

- Die Spieler dribbeln innerhalb der Paare nebeneinander.

##### Übung 2:

Die Paare bewegen sich jeweils 2-mal zur gegenüberliegenden Seite und zurück.

- Die Dribbelwege der beiden Partner kreuzen sich ständig.

##### Übung 3:

Die Paare bewegen sich jeweils 2-mal zur gegenüberliegenden Seite und zurück.

- Die beiden Partner passen nach kurzem Dribbling gleichzeitig diagonal in den Lauf des Partners.

##### Übung 4:

Die Paare bewegen sich jeweils 2-mal zur gegenüberliegenden Seite und zurück.

- Die beiden Spieler passen gleichzeitig aus dem Dribbling heraus steil und erlaufen diagonal den Ball des Partners.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Der Abstand zwischen den Paaren richtet sich nach der jeweiligen Übungsform und variiert zwischen Körperkontakt und 5 Metern.
- Zwischen den einzelnen Übungen wird jeweils eine gymnastische Partnerübung durchgeführt.
- Balltechnische Übungen gehören in jedes Aufwärmprogramm!
- Durch die vielen Querbahnen wird die Ausdauerfähigkeit "nebenbei" mittrainiert.