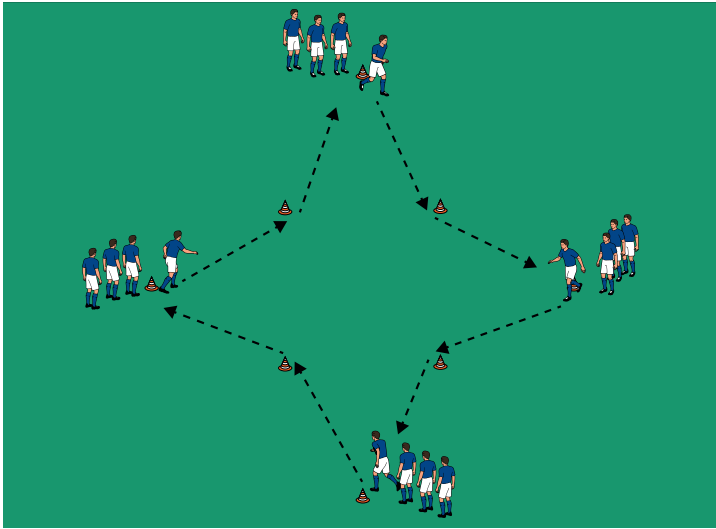


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT AUF DAS NÄCHSTE LEVEL HEBEN



AUFWÄRMEN 1:

STERNLAUF

ORGANISATION

- ▶ 8 Hütchen in Sternform aufstellen.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den 4 äußeren Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die Spieler hintereinander im Uhrzeigersinn um das nächste nach innen versetzte Hütchen.
- ▶ Auf ihrem Weg zum nächsten äußeren Hütchen absolvieren die Spieler verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC (Anfersen, Kniehebelauf, Skippings, Sidesteps, usw.).

VARIATIONEN

- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn laufen.
- ▶ Jeder Spieler mit Ball. Die Spieler dribbeln im Sternlauf um die Hütchen. Dabei verschiedene Dribbelaufgaben stellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ausreichend Abstand zwischen den Spielern achten.
- ▶ Genaue Bewegungsausführungen fordern.
- ▶ Die Laufrichtung zwischenzeitlich ändern, um einseitige Belastungen zu vermeiden.
- ▶ Mit Ball stets auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Die Torhüter integrieren oder parallel torhüter-spezifisch aufwärmen.