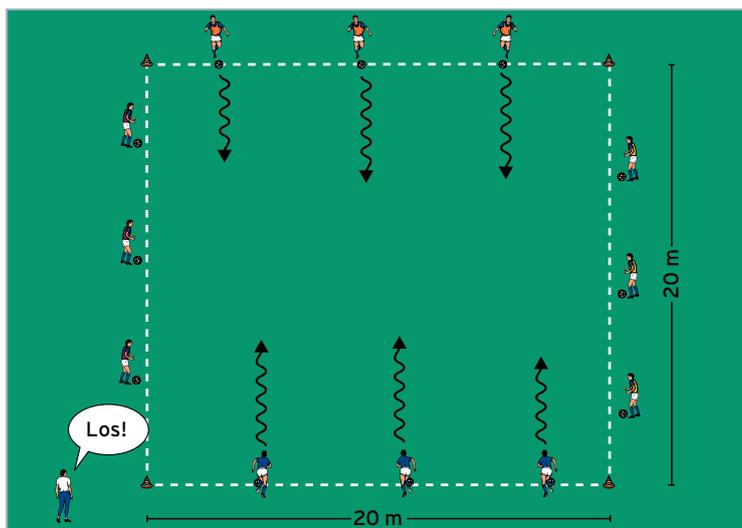


AUFWÄRMEN 1: Koordinations-Viereck

von Klaus Pabst (29.07.2014)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen nebeneinander auf den Linien des Feldes verteilen, so dass jeder Spieler einem Mitspieler gegenübersteht.

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler von 2 gegenüberliegenden Seiten jeweils zur anderen Seite.
- Anschließend starten die Spieler von den anderen beiden Seitenlinien usw.

Variationen

- In der Feldmitte einmal umeinander herum-dribbeln.
- Die Spieler lehnen beim Umdribbeln die Schultern aneinander bzw. haken sich mit den Armen ein.
- Vor dem Mitspieler in der Feldmitte eine gelernte Finte ausführen.
- Von allen 4 Seiten gleichzeitig starten.
- Alle Übungen im Lauf ohne Ball durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Stets kontrolliert dribbeln! Dabei den Ball jederzeit stoppen können und so Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- Als Trainer an einer Ecke des Feldes postieren, um alle Spieler beobachten zu können.
- Abwechslungsreich trainieren: Nach maximal 4 Durchgängen eine neue Übung ansagen.