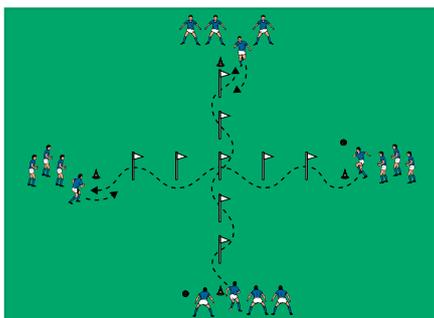


AUFWÄRMEN 1: Lauf- und Dribbelgeschick

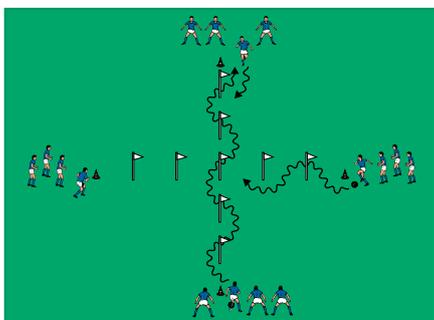
von Ralf Peter (09.09.2014)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- 4 Hütchen im Abstand von jeweils 12 Metern zueinander rautenförmig aufstellen
- Zwischen den Hütchen mit jeweils 5 Stangen ein Slalomkreuz errichten (Abstand zwischen den Stangen: jeweils 2 Meter)
- Die Spieler an den Hütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler auf jeweils einer Seite starten gleichzeitig in den Slalomparcours und umlaufen die Stangen zur jeweils anderen Seite.
- Dort klatschen sie die jeweils nächsten Spieler ab, die ebenfalls starten usw.
- Beim Umlaufen der Stangen führen die Spieler verschiedene Zusatzaufgaben aus:
 - Vor-/rückwärts um die Stangen laufen.
 - Mit Sidesteps um die Stangen laufen.
 - Alle Stangen mit einer vollen Drehung umlaufen usw.

Übung 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt erhalten die Spieler Bälle, und sie dribbeln um die Stangen.
- Dabei führen sie verschiedene Zusatzaufgaben aus:
 - Nur mit rechts/links um die Stangen dribbeln.
 - Um die Stangen dribbeln und gleichzeitig einen Ball mit der linken Hand in die rechte übergeben und umgekehrt.
 - Die Stangen jeweils vollständig umdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine ausreichende Körperspannung achten.
- Darauf achten, dass die Spieler in den Stangenparcours nicht zusammenstoßen. Aufmerksam laufen/dribbeln und entgegenkommenden Spielern geschickt ausweichen.
- Alle Übungen nach einer Weile als Pendelstaffel durchführen.