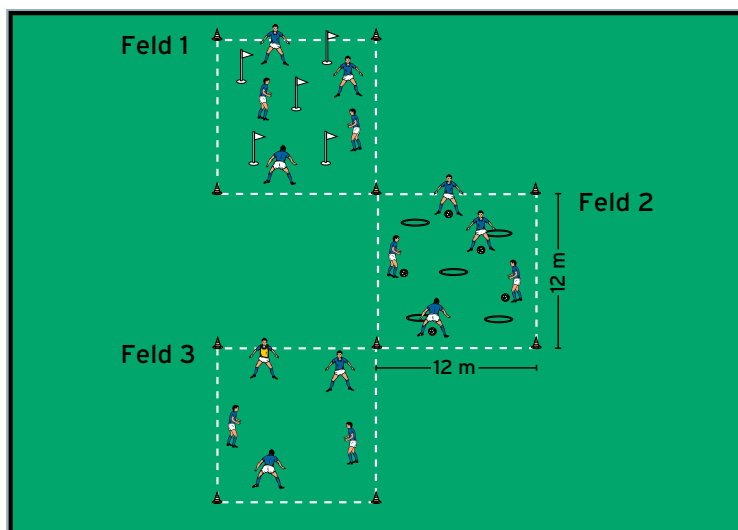
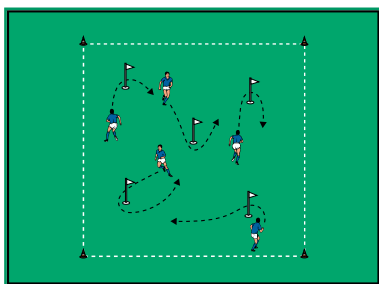


AUFWÄRMEN 1: Vielseitigkeits-Felder

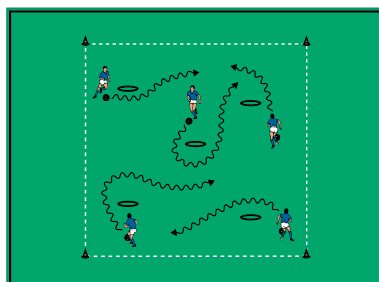
von Frank Engel (23.09.2014)



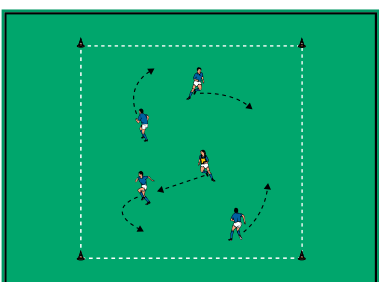
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Drei 12 x 12 Meter große Quadrate in Dreiecksform diagonal aneinandergrenzend errichten
- Im ersten Quadrat 5 Stangen aufstellen
- Im zweiten Feld 5 Ringe auslegen
- 3 Gruppen einteilen und den Quadraten zuweisen
- Die Spieler im zweiten Quadrat haben Bälle

Ablauf

Übung 1

- Kreuz und quer durch die Stangen laufen und vorgegebene Geschicklichkeitsaufgaben ausführen (vor-/rückwärts laufen, Sidesteps ausführen, Hopserlauf, ein-/beidbeinig hüpfen usw.).
- Nach einer Weile das Lauftempo variieren.

Übung 2

- Mit verschiedenen vorgegebenen Techniken um die Ringe dribbeln (nur Innen-/Außen-seite, mit rechts/links dribbeln, mit der Fuß-sole dribbeln, den Ball zwischen den Innen-seiten hin- und herpendeln lassen usw.).
- Das Dribbeltempo nach einer Weile variieren.

Übung 3

- 1 Fänger bestimmen, der versucht, die anderen Spieler abzuschlagen.
- Gefangene Spieler bleiben mit gegrätschten Beinen stehen.
- Sie können befreit werden, indem ein freier Läufer durch ihre Beine krabbelt.
- Den Fänger nach jeweils 1 Minute wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Übungszeit in jedem Quadrat: 5 Minuten. Anschließend die Felder wechseln.
- Zu Beginn des Trainings mit kleinen Aufgaben große Spielfreude aufkommen lassen!
- Durch die kontinuierliche Erhöhung des Spieltempos in den Quadraten langsam die Schwierigkeit steigern!
- Stets darauf achten, den Mitspielern und Hindernissen auszuweichen!