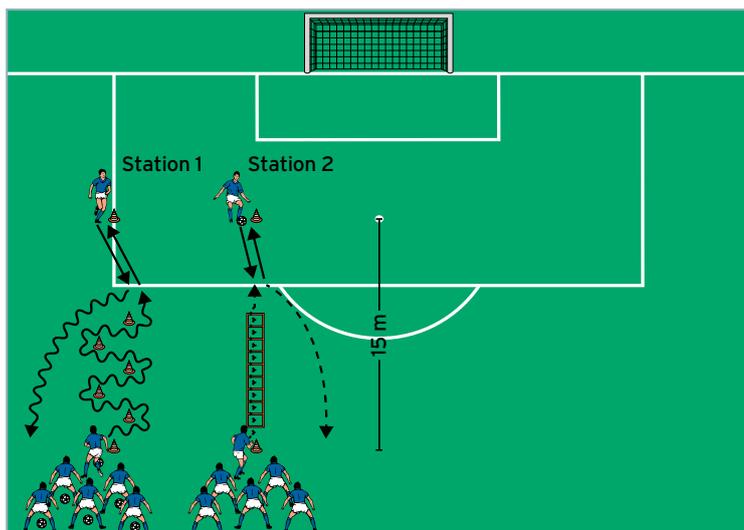


AUFWÄRMEN 1:

Aufwärmen im Stationsbetrieb

von Armin Friedrich (27.01.2015)



Organisation

- An der Strafraumecke nebeneinander 2 Stationen aufbauen
- Station 1: Zwischen 2 Positionshütchen einen Dribbelparcours markieren
- Station 2: Zwischen 2 Positionshütchen eine Koordinationsleiter auslegen
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- An beiden Stationen Bälle bereithalten und je 1 Anspieler bestimmen

Ablauf

Station 1

- Der erste Spieler umdribbelt die Hütchen und passt zum gegenüberstehenden Mitspieler, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- Der Spieler nimmt nach hinten an und mit und dribbelt zurück zum Starthütchen.

Station 2

- Der erste Spieler durchläuft die Koordinationsleiter mit verschiedenen Zusatzaufgaben (z. B. Skippings, Anfersen, 2 bzw. 3 Kontakte usw.) und erhält ein Zuspiel vom Anspieler, das er sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend läuft er außenrum zum Starthütchen zurück und stellt sich dort wieder an.

Variationen

- Station 1: Der Ballbesitzer wird Anspieler, der Passempfänger dribbelt zum Starthütchen zurück und stellt sich dort wieder an.
- Station 2: Die Anspieler werfen halbhoch zu und die Passempfänger spielen mit der Innenseite oder dem Vollspann zurück.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein beidfüßiges Dribbeln bzw. Passen achten.
- Vor den Zuspielen Blickkontakt mit dem Mitspieler aufnehmen und als Passempfänger aktiv entgegenstarten.
- Die Laufaufgaben in der Koordinationsleiter präzise und mit korrektem Armeinsatz durchführen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- Nach einer Weile die Stationen tauschen.