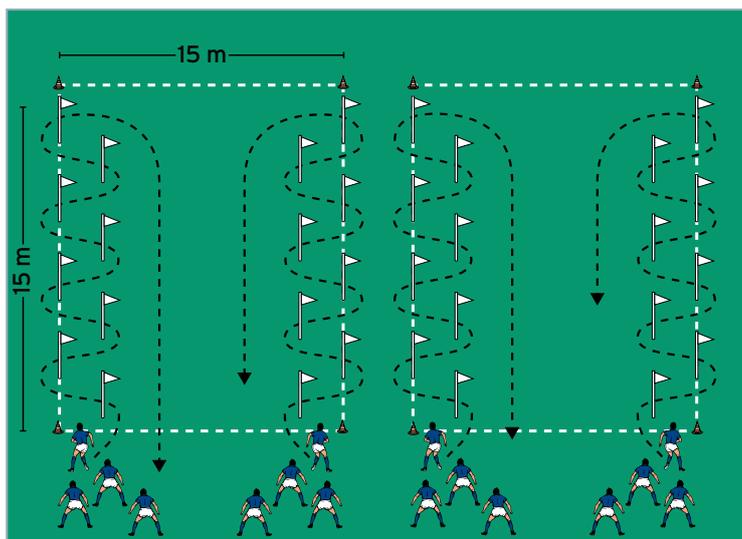


AUFWÄRMEN 1: Koordination und Kräftigung

von Frank Engel (14.07.2015)



Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Felder nebeneinander errichten
- Auf den Seitenlinien je 1 Slalomparcours markieren
- 4 Gruppen bilden und an den Starthütchen postieren

Ablauf

- Die Spieler laufen mehrmals durch die Slalomparcours und absolvieren dabei verschiedene Zusatzaufgaben (jeweils 2 Durchgänge):
 - Sidesteps vorwärts
 - Sidesteps rückwärts
 - wie zuvor, zusätzlich einen Ball mit gestreckten Armen vor den Körper halten
 - wie zuvor, jetzt den Ball mit gestreckten Armen über den Kopf halten
 - Skippings mit einem Ball in Vorhalte oder über dem Kopf

Variationen

- Die Spieler umdribbeln die Hütchen mit der Innen-/Außenseite.
- Den Ball mit der Sohle um die Hütchen ziehen.

Tipps und Korrekturen

- Stets auf den Vorfüßen agieren.
- Beim Laufen auf die Körperspannung achten (Körperstreckung)!
- Beim Dribbling um die Hütchen stets auf Beidfüßigkeit achten.