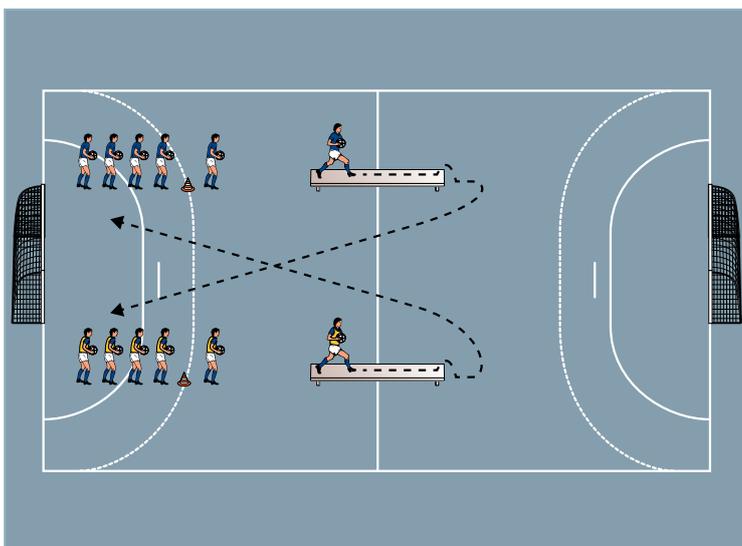


AUFWÄRMEN 1: Balance-Rundlauf

von Klaus Pabst (12.01.2016)



Organisation

- 2 Starthütchen nebeneinander markieren
- Vor jedem Starthütchen eine Langbank aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler tragen die Bälle in der Hand, überlaufen die Langbank vor dem Starthütchen, laufen dann diagonal zum anderen Starthütchen und überlaufen die andere Langbank.
- Der nächste Spieler am Starthütchen startet, sobald der Vordermann die Langbank überlaufen hat.

Variationen

- Den Ball über die Langbank rollen.
- Den Ball auf der Langbank prellen.
- Den Ball über die Langbank dribbeln.
- Die Langbank rückwärts/seitwärts überlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer zunächst jeden Durchgang durch Zuruf starten und so den organisatorischen Ablauf erleichtern.
- Rollt der Ball von der Langbank oder steigt der Spieler zu früh von der Langbank, stellt er sich am gleichen Starthütchen nochmals an.
- Nach Überlaufen der Langbank zum nächsten Starthütchen dribbeln.
- Zur Erschwernis zunächst eine und später beide Langbänke umgedreht aufstellen, so dass die Spieler über den schmalen Holm laufen müssen.