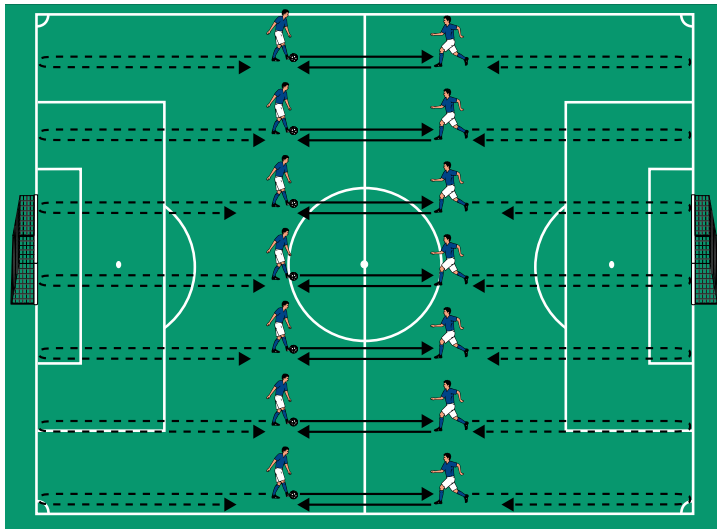


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIKLÄUFE

von Meikel Schönweitz (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Jeweils 2 Spieler stellen sich an der Mittellinie im Abstand von etwa 10 Metern gegenüber auf
- ▶ Pro Spielerpaar 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Durchgänge beginnen jeweils mit einer Technikübung. Anschließend laufen die Spieler zur jeweiligen Torauslinie und zurück zur Ausgangsposition, wo sie eine Gymnastikaufgabe absolvieren.
 - Durchgang 1: 10 Zuspiele mit der Innenseite; normaler Lauf; Stretching-Übung (Oberschenkel-Rückseite).
 - Durchgang 2: 10 Zuspiele mit dem Spann; leichter Hopselauf, Stretching-Übung (Oberschenkel-Vorderseite).
 - Durchgang 3: Zuspiele in Zieharmonika-Form; Sidesteps; Stretching-Übung (Adduktoren).
 - Durchgang 4: 10 halbhohe Zuspiele; Rückwärtslauf; Stretching-Übung (Wade).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf saubere und genaue Zuspiele achten!
- ▶ Die Läufe in mittlerem Tempo ausführen.
- ▶ Falsche Körperhaltungen bei den Stretching-Übungen korrigieren.
- ▶ Auch die Torhüter machen die Übung mit.