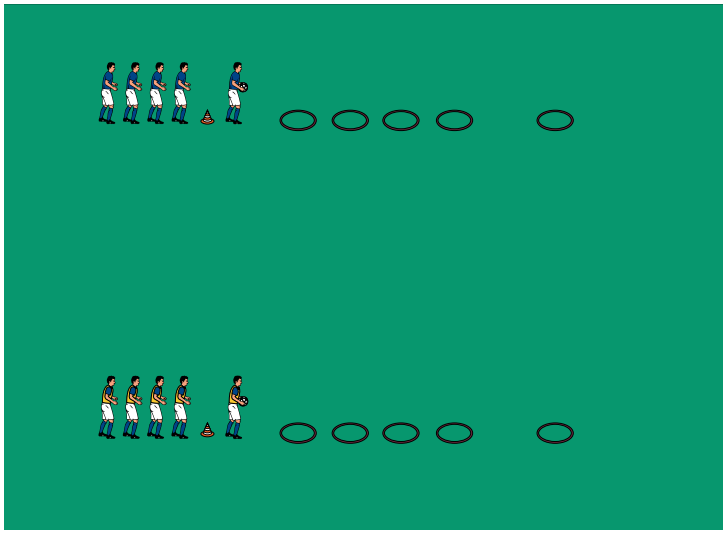
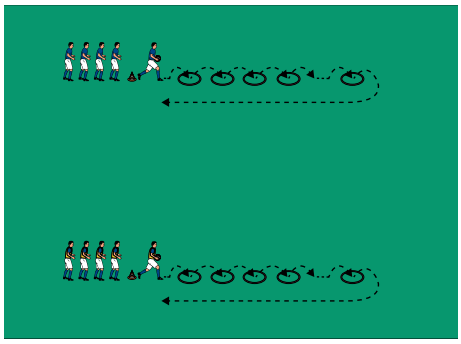
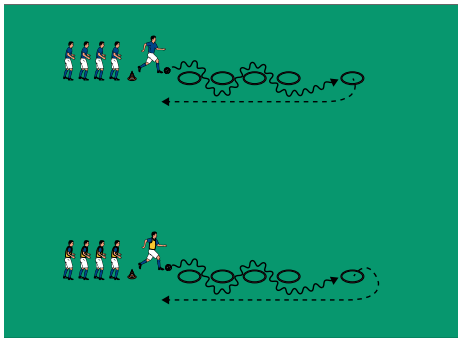
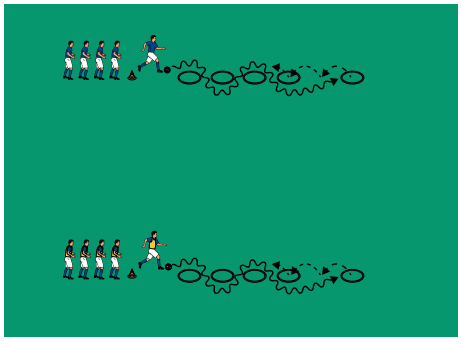




Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

LAUFEN UND DRIBBELN DURCH REIFEN I

ORGANISATION

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Starthütchen 4 Reifen in kurzen Abständen hintereinander auslegen
- 2 Meter hinter den letzten Reifen je 1 weiteren Reifen auslegen
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- Der jeweils erste Spieler durchläuft die Reifen mit einem Bodenkontakt pro Reifen, legt den Ball im letzten Reifen ab und läuft zurück zum Starthütchen.
- Hier klatscht er den jeweils nächsten Mitspieler ab.
- Dieser läuft ebenfalls über die Reifen, hebt den Ball aus dem letzten Reifen auf, trägt diesen zurück zum Starthütchen und übergibt an den nächsten Spieler, der ebenfalls startet usw.
- Welche Gruppe hat zuerst einen kompletten Durchgang absolviert?

ABLAUF ÜBUNG 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom um die Reifen und laufen an den Reifen vorbei.

ABLAUF ÜBUNG 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom um die Reifen und laufen mit einem Bodenkontakt pro Reifen zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Reifen leichtfüßig auf den Vorfüßen durchlaufen.
- Der Ball muss immer exakt im letzten Reifen abgelegt oder gestoppt werden und darf nicht aus dem Reifen rollen.
- Die Laufaufgaben variieren und die Spieler auch rückwärts und seitwärts bzw. mit 2 oder 3 Bodenkontakten durch die Reifen laufen lassen.