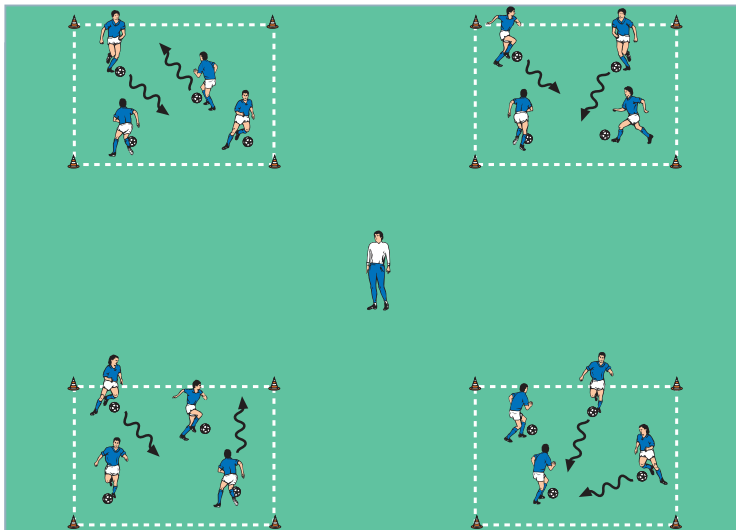


AUFWÄRMEN 1: Technik und Felderwechsel

von Frank Engel (18.02.2014)



Organisation

- Vier 15 x 15 Meter große Felder in einem Abstand von jeweils 20 Metern markieren
- Die Spieler gleichmäßig auf die Felder verteilen
- Pro Spieler 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst ohne Vorgaben in den Vierecken.
- Auf Trainerkommando lassen sie die Bälle liegen und wechseln jeweils im Uhrzeigersinn das Feld.
- Dort suchen sie sich jeweils einen neuen Ball und dribbeln sofort weiter.

Variationen

- In das Dribbling zusätzliche Aufgabenstellungen einbauen: Hocke, Hocksprung, Liegestütz, Körperdrehungen, Skippings.
- Im Dribbling die Felder wechseln.
- Die Felder diagonal oder gegen den Uhrzeigersinn wechseln.
- Wettbewerb: Die Gruppe, die ihr Feld als letzte erreicht, führt eine Extra-Aufgabe aus.

Tipps und Korrekturen

- In den Feldern konzentriert dribbeln.
- Vor Übergang zu Aufwärmen 2 Dehn- und Kräftigungsübungen ausführen.
- Zum Ende der Übungen das Tempo erhöhen.