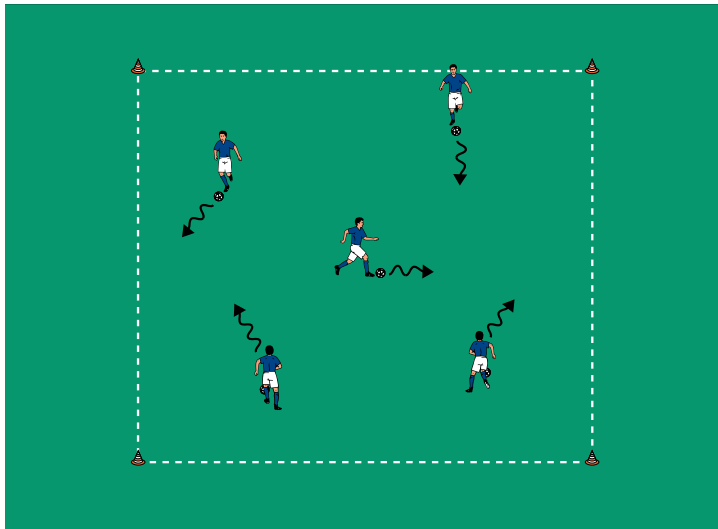


THEMA: TAUSEND(E) BALLKONTAKTE



AUFWÄRMEN 1:

VIELSEITIGE HERAUSFORDERUNGEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler verteilen sich mit Bällen im Feld

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Der Trainer gibt verschiedene Aufgaben vor.
 - 'Jonglieren': Die Spieler versuchen den Ball möglichst lange in der Luft zu halten.
 - 'Laufen ohne Ball': Armkreisen, seitlich laufen, hüpfen etc.
 - 'Passen zu zweit/dritt': In den Gruppen mit 1 Ball und in der Bewegung kombinieren.
 - 'Kräftigungs- Mobilisationsübungen': Durch den Trainer angeleitet verschiedene Übungen durchführen Seitstütz, Bauchcrunch, Hock-Streck-Sprung.
- ▶ Die Aufgaben alle 3-5 Minuten wechseln.

VARIATION

- ▶ Verbessere den Jonglierrekord: Wer kann am häufigsten fehlerfrei Jonglieren?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Feld vergrößern, wenn die Spieler mehr Platz benötigen.