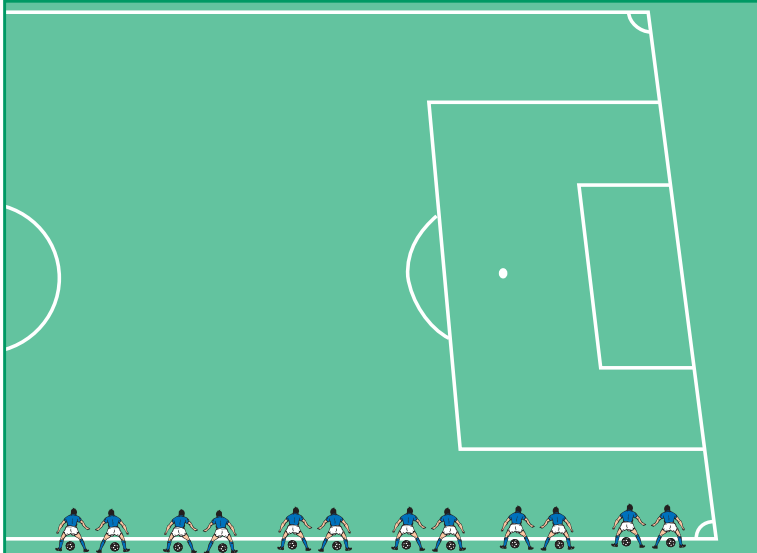


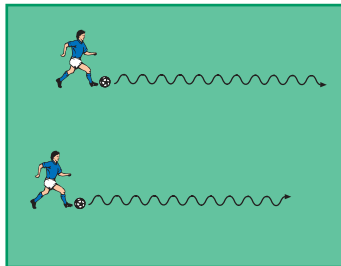
TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Paarlauf mit 2 Bällen II

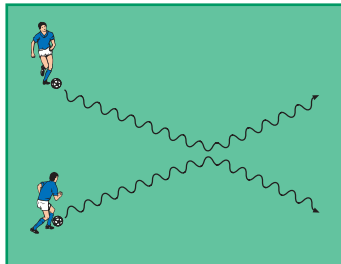
von Erich Rutemöller (19.07.2005)



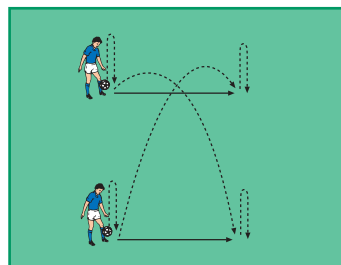
Übung 1



Übung 2



Übung 3



ORGANISATION

- Die Spieler verteilen sich paarweise nebeneinander an einer Seitenlinie
- Jeder Spieler mit Ball

ABLAUF

Übung 1:

Die Paare bewegen sich jeweils 2-mal zur gegenüberliegenden Seite und zurück.

- Die Partner dribbeln nebeneinander.
- Ein Spieler gibt im Wechsel das Dribbeltempo für beide vor.
- Dabei das Tempo möglichst oft variieren.

Übung 2:

Die Paare bewegen sich jeweils 2-mal zur gegenüberliegenden Seite und zurück.

- Die Spieler dribbeln diagonal nach vorne aufeinander zu und bewegen sich kurz vor dem Aufeinandertreffen mit einem kurzen Antritt wieder nach außen voneinander weg.

Übung 3:

Die Paare bewegen sich jeweils 2-mal zur gegenüberliegenden Seite und zurück.

- Die beiden Spieler jonglieren in der leichten Vorwärtsbewegung und spielen gleichzeitig aus der Luft halbhoch diagonal in den Lauf des Partners.
- Vor dem Weiterjonglieren darf der Ball den Boden berühren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Der Abstand zwischen den Paaren richtet sich nach der jeweiligen Übungsform und variiert zwischen Körperkontakt und 5 Metern.
- Zwischen den einzelnen Übungen wird jeweils eine gymnastische Partnerübung durchgeführt.
- Balltechnische Übungen gehören in jedes Aufwärmprogramm!
- Durch die vielen Querbahnen wird die Ausdauerfähigkeit "nebenbei" mittrainiert.