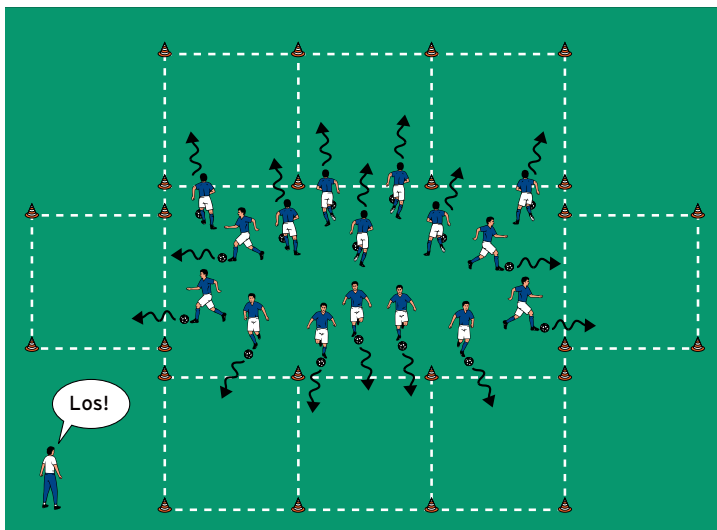


THEMA: KLEINE SPIELE MIT KOORDINATION UND KRAFT VERBINDEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND WAHRNEHMEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren
- ▶ An den Seiten jeweils drei 7 x 7 Meter große Felder errichten
- ▶ An den Grundlinien je ein 7 x 7 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler in die Quadrate.
- ▶ Dabei darf jedes Quadrat mit maximal 2 Spielern besetzt sein.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zurück ins Feld usw.

VARIATIONEN

- ▶ Auf das Trainerkommando führen die Spieler zunächst eine vorgegebene Zusatzaufgabe aus (z.B. Liegestützposition, Kniebeuge, ganze Drehung usw.), ehe sie in die Quadrate dribbeln.
- ▶ 2 Teams bilden. Es darf sich jeweils nur ein Spieler einer Mannschaft in einem Quadrat befinden. Welches Team besetzt die Quadrate zuerst?
- ▶ Nach jedem Durchgang eine Dehn- bzw. Aktivierungsübung ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer stetig in Bewegung sein, so dass sich die Spieler immer neu orientieren müssen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler stets in Bewegung bleiben und mit schnellen Richtungswechseln mit enger Ballführung dribbeln.