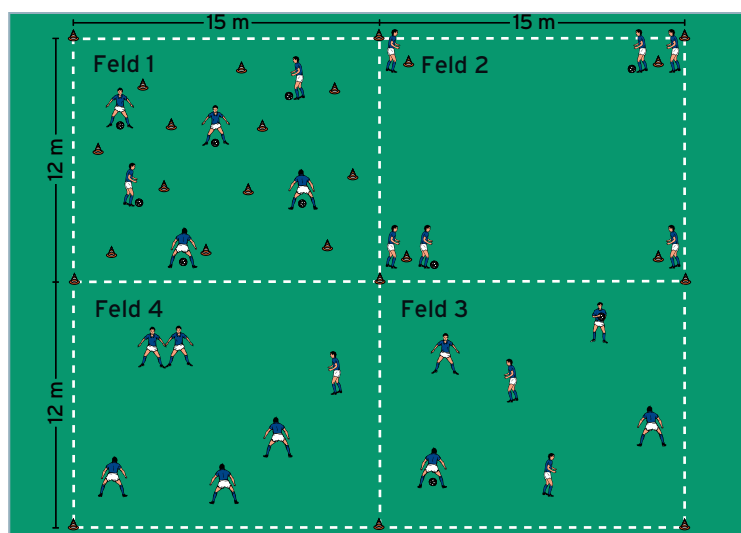


AUFWÄRMEN 1: Komplexes Aufwärmen in Kleingruppen

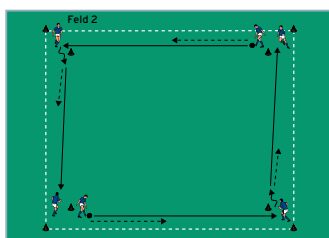
von Ralf Peter (03.06.2014)



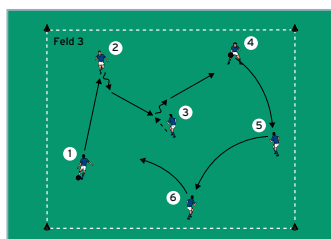
Feld 1



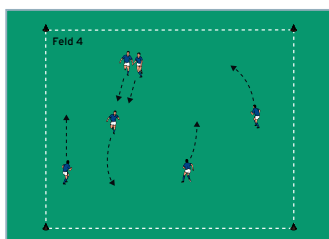
Feld 2



Feld 3



Feld 4



Organisation

- Jeweils aneinandergrenzend vier 15 x 12 Meter große Felder markieren
- In Feld 1 zusätzlich einige Hütchen frei verteilen
- 3 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen, 1 Feld bleibt frei

Ablauf

- Ein Stationstraining durchführen.
- Nach jeweils 5 Minuten die Felder wechseln.

Feld 1

- Jeder Spieler hat 1 Ball und dribbelt um die Hütchen.
- Dabei führen sie jeweils an den Hütchen beliebige Finten aus.

Feld 2

- Die Spieler haben 2 Bälle und stellen sich an den Eckhütchen des Feldes auf.
- Sie passen sich im Uhrzeigersinn mit 2 Kontakten zu und laufen ihrem Abspiel nach.
- Nach einer Weile die Spielrichtung wechseln.

Feld 3

- Die Spieler durchnummerieren.
- Die Spieler 1 und 4 haben je 1 Ball.
- 1 passt zu 2, der auf 3 weiterleitet usw.
- Gleichzeitig wirft 4 zu 5, der auf 6 weiterleitet usw.
- Nach einer Weile die Passreihenfolge ändern (6 zu 5, der auf 4 weiterleitet usw.).

Feld 4

- 1 Fänger bestimmen, der versucht, die anderen abzuschlagen.
- Gelingt ihm, einen Spieler zu fangen, so wird dieser ebenfalls Fänger.
- Die Fänger müssen sich beim Fangen an den Händen halten.

Tipps und Korrekturen

- Bei einem Stationstraining sind alle Spieler stets in Bewegung.
- Durch die häufigen Aufgabenwechsel werden die Spieler zudem vielseitig geschult.