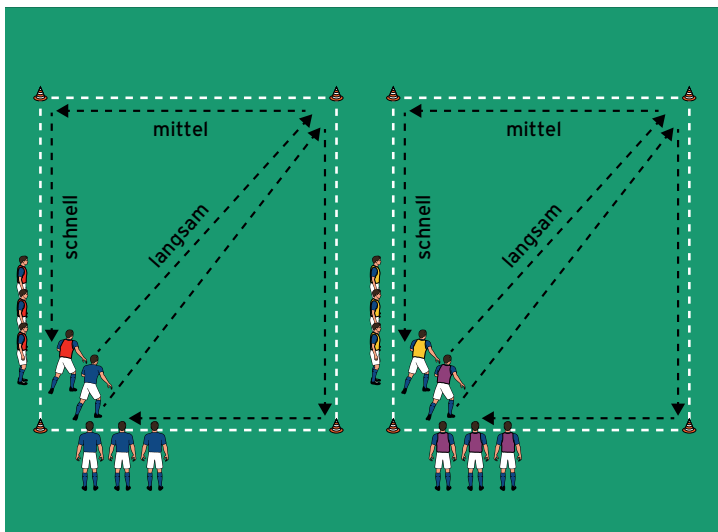


THEMA: IN WETTBEWERBEN DIE REAKTION DER SPIELER*INNEN VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

DREIECKS-LÄUFE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten.
- ▶ Die Spieler jeweils hintereinander an einer Ecke der Felder aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen jeweils im Dreieck mit vorgegebenen Geschwindigkeiten.
 - Diagonale Strecke: sehr langsames Lauftempo;
 - Querbahn: mittleres Lauftempo;
 - Seitenlinien: Sprint.

VARIATIONEN

- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball: Mit den vorgegebenen Geschwindigkeiten um das Feld dribbeln.
- ▶ Auf den Querbahnen Übungen aus dem Lauf-ABC oder verschiedene Dribbelaufgaben ausführen (z. B. Hopslerlauf, Sidesteps, zwischen den Innenseiten pendeln, mit der Sohle ziehen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im zweiten Teil des Aufwärmens kommen bewusst isolierte Läufe zur Anwendung, um die Spieler ausreichend auf die Belastungen des Hauptteils vorzubereiten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Führungsposition der Gruppe wechseln.
- ▶ Darauf achten, dass die Tempoänderungen der Spieler deutlich erkennbar sind.