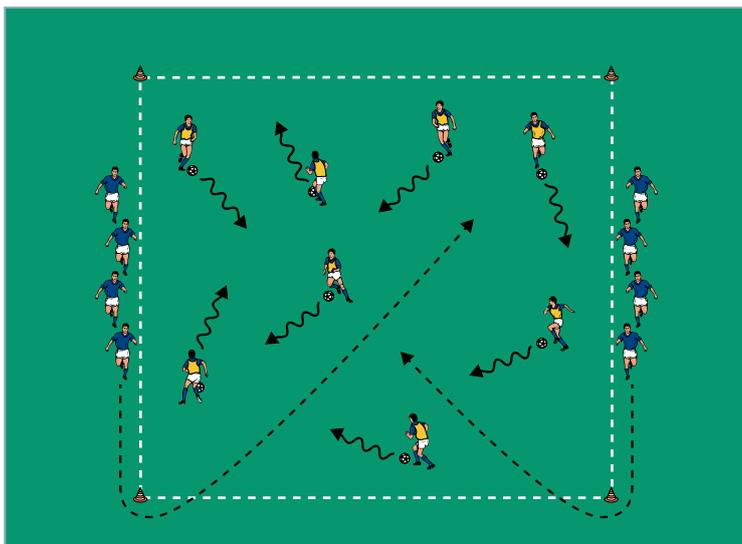


AUFWÄRMEN 1: Aufwärm-Mix

von Meikel Schönweitz (25.08.2015)



Organisation

- 1 Hütchenquadrat markieren
- 2 Läufer- und 1 Dribbelgruppe bilden
- Die Dribbelgruppe stellt sich mit Bällen im Feld auf

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln frei durch das Feld.
- Gleichzeitig starten die beiden Läufergruppen an den Seitenlinien, laufen bis zum gegenüberliegenden Eckhütchen und durchlaufen dann das Feld aneinander vorbei diagonal.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Spieler im Feld erhalten Dribbelvorgaben (z. B. nur mit rechts/links dribbeln, Finten ausführen, zwischen den Innenseiten pendeln usw.).
- Beim Lauf durch das Feld das Tempo deutlich steigern.

Tipps und Korrekturen

- Da in der heutigen Trainingseinheit Antritte und Sprints im Mittelpunkt stehen, ist der Aufwärmteil von besonderer Bedeutung.
- Mit zunehmender Dauer kann das Tempo gesteigert werden. Zusätzlich können auch Tempowechsel erfolgen.
- Beide Gruppen sollen möglichst parallel laufen und gleichzeitig diagonal durch das Feld kreuzen.