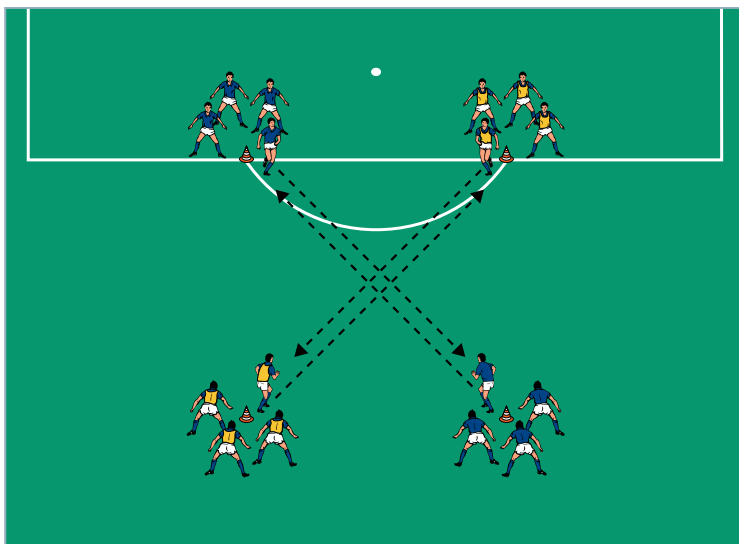


AUFWÄRMEN 1: Lauf-ABC und Dribbeln

von Armin Friedrich (26.01.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein Feld markieren
- 2 Gruppen einteilen
- Die Spieler stellen sich jeweils diagonal gegenüber an den Eckhütchen auf

Ablauf

- Die Spieler laufen nacheinander zur jeweils diagonal gegenüberliegenden Gruppe und stellen sich dort wieder an.
- Beim Lauf durch das Feld führen sie vorgegebene Übungen aus dem Lauf-ABC durch (z. B. Skippings, Sidesteps, Hopselauf usw.).

Variationen

- Die Spieler tragen beim Laufen je 1 Ball in Vorhalte vor der Brust.
- Die Spieler auf jeweils einer Seite haben Bälle: Die Spieler laufen bzw. dribbeln diagonal durch das Feld und übergeben/übernehmen den Ball in der Feldmitte.
- Alle Spieler haben Bälle und dribbeln durch das Feld. Dabei verschiedene Zusatzaufgaben ausführen (z. B. Finten ausführen, den Ball mit der Sohle ziehen, zwischen den Innenseiten pendeln usw.).

Tipps und Korrekturen

- Bei den verschiedenen Laufübungen auf einen aktiven Armeinsatz achten.
- Eine hohe Bewegungsqualität fordern. Gegebenenfalls individuell korrigieren.