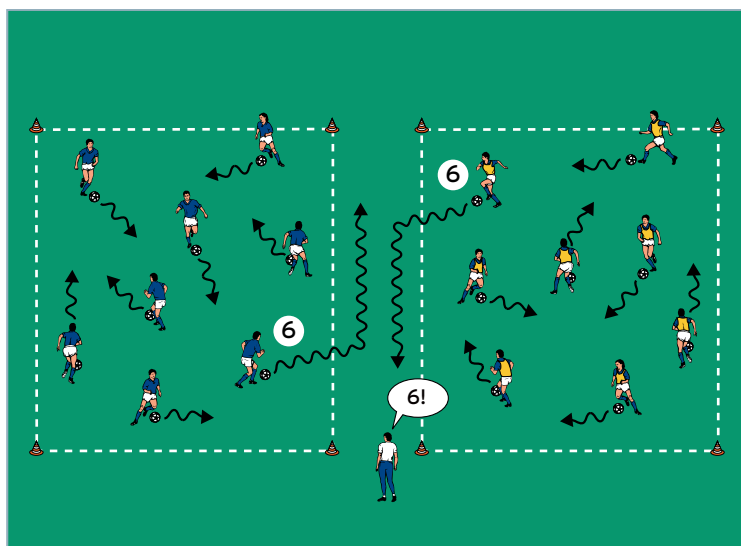


AUFWÄRMEN 2: Tempo-Mitte

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Jeder Spieler erhält 1 Ball und 1 Nummer

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch die Felder.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln in den Zwischenraum.
- Dort dribbeln sie 5 Sekunden mit maximalem Tempo, ehe sie in ihr Feld zurückdribbeln.
- Anschließend ruft der Trainer die jeweils nächsten Spieler auf usw.

Variationen

- Die aufgerufenen Spieler lassen ihren Ball liegen, sprinten in den Zwischenraum und laufen dort 5 Sekunden lang mit zahlreichen Richtungswechseln kreuz und quer, ehe sie zu ihrem Ball zurückkehren und weiterdribbeln.
- Im Zwischenraum verschiedene Zusatzaufgaben ausführen (z. B. 10-mal jonglieren).
- Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst wieder sein Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- Der Ablauf ist bewusst sehr einfach gehalten.
- Zur Vorbereitung auf den Hauptteil ist es wichtig, dass alle Spieler 3 bis 4 maximale Antritte absolvieren.
- Der Trainer kann zusätzlich leichte dynamische Dehnphasen in den Ablauf einbauen.