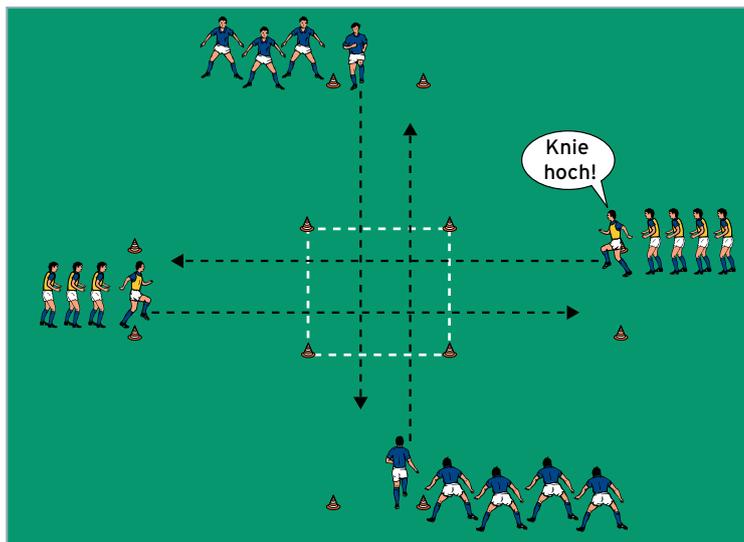


AUFWÄRMEN 1: Lauf-ABC und Technik

von Stephan Schmidt (03.05.2016)



Organisation

- Ein 5 Meter großes Quadrat markieren
- 10 Meter hinter den Seitenlinien je 1 Hütchentor errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler einer Gruppe postieren sich jeweils gegenüber in den Hütchentoren

Ablauf

- Lauf-ABC: A startet die Laufübung durch Ansage einer beliebigen Übung (z. B. Knie hoch!).
- Die jeweils ersten Spieler aus allen Hütchentoren laufen auf die gegenüberliegende Seite und führen dabei die vorgegebene Aufgabe aus.
- Anschließend ruft der nächste Spieler von B die nächste Laufübung auf usw.

Variationen

- Der Trainer gibt die Laufübungen vor.
- Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung.
- Mit Ball spielen und mit verschiedenen Aufgaben durch die Mittelzone dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler führen die vorgegebenen Lauftaufgaben immer gleichzeitig aus.
- Die Übungen laut und deutlich aufrufen!
- Für einen flüssigen Ablauf sollten die Spieler bereits eine Übung parat haben, sobald sie an der Reihe sind.