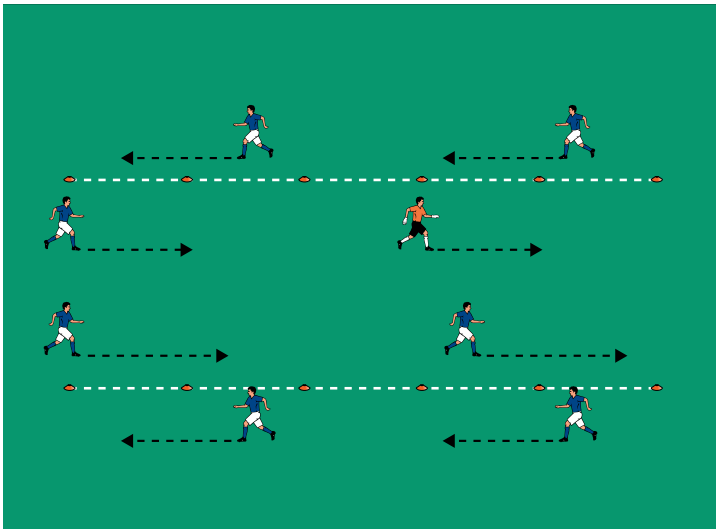


THEMA: DEN SPIELAUFBAU VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

AKTIVIERUNG NACH FIFA 11+

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder (nur eins in der Abbildung) mit 6 Hütchen im Abstand von 6 Metern in 2 parallelen Linien aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden, die Spieler in 2er-Gruppen einteilen und auf die Felder verteilen

ABLAUF

- ▶ 2 Spieler starten gleichzeitig an der ersten Markierung und laufen gemeinsam zur letzten Markierung.
- ▶ Dabei absolvieren sie verschiedene Übungen.
 - 'Geradeaus': Die Spieler laufen gemeinsam zur letzten Markierung.
 - 'Hüftdrehung nach außen': Zur ersten Markierung laufen, dort stehen bleiben, Knie nach vorne anheben, zur Seite führen und Bein absetzen. Bei der nächsten Markierung mit dem anderen Bein usw.
 - 'Hüftdrehung nach innen': Wie zuvor, das Knie jedoch seitlich anheben und nach innen führen.
 - 'Vor und zurück sprinten': Zur zweiten Markierung sprinten und rückwärts zur ersten Markierung zurück. Dann wieder zwei Markierungen vor, eine zurück usw.
 - 'Sprünge nach oben': Hüftbreit stehen, Hände in die Hüfte stemmen. Hüfte und Knie langsam beugen (Knie bilden rechten Winkel), 2 Sekunden halten und so hoch wie möglich springen.
 - 'Sprünge zur Seite': Auf einem Bein stehen, Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne neigen, Knie und Hüfte leicht beugen. Vom Standbein 1 Meter seitwärts auf das andere Bein springen und jeweils das Gleichgewicht kurz halten.
- ▶ Anschließend außen zurücklaufen.
- ▶ Je 2 Durchgänge durchlaufen.

VARIATION

- ▶ Die Lauf- und Sprungübungen variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Innen an den Markierungen hin- und außen zurücklaufen.
- ▶ Tempo auf dem Rückweg je nach Aufwärmstatus langsam steigern.
- ▶ Bei der Landung nach dem Sprung stets weich auf den Vorderfüßen landen und die Hüfte sowie das Knie leicht gebeugt halten.