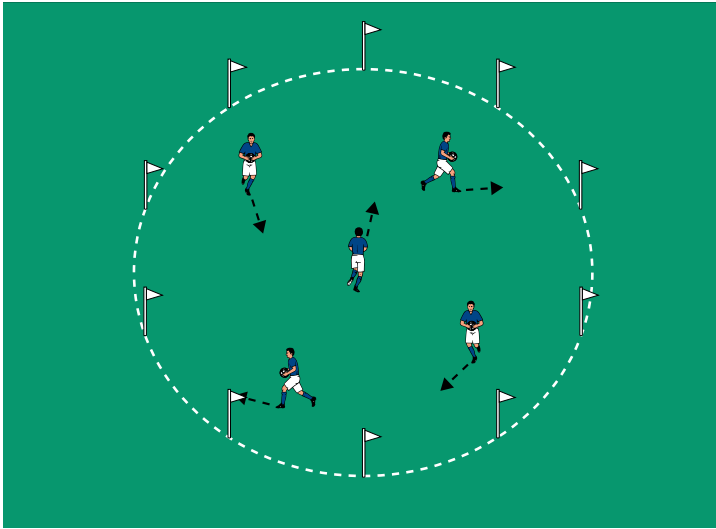


## THEMA: FREIE RÄUME ERKENNEN UND NUTZEN



### AUFWÄRMEN 1:

## AKTIVIERUNG NACH FIFA 11+ KIDS

### ORGANISATION

- ▶ Einen Kreis mit 10 Stangen markieren
- ▶ Die Spieler mit Ball im Kreis verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler halten die Bälle in der Hand und bewegen sich frei im Kreis.
- ▶ Auf ein Trainerkommando absolvieren sie verschiedene Aufgaben mit und ohne Ball.
- ▶ 'Wachsamkeit': Auf ein Kommando "rechts"/"links" bleiben sie auf dem entsprechenden Bein stehen.
- ▶ 'Skater-Sprünge': Auf ein Kommando bleiben sie auf einem Bein stehen, springen vom Standbein seitwärts auf das andere Bein usw. Den Ball dabei in einer Hand halten.
- ▶ 'Ball rollen': Die Liegestützposition einnehmen und den Ball daneben platzieren. Eine Hand heben und den Ball um die andere Hand rollen.
- ▶ 'Einbeinsprünge': Auf ein Kommando bleiben sie auf einem Bein stehen, springen mit dem Standbein seitwärts und landen auch auf diesen.
- ▶ 'Krabbe': Den Ball auf die Seite legen. Auf den Rücken legen, in den Vierfüßlerstand gehen und vorwärts bewegen.
- ▶ 'Rolle': Den Ball auf die Seite legen. Aus einer gebeugten Körperhaltung über eine Schulterseite nach vorne rollen.

### VARIATION

- ▶ Die Bewegungsaufgaben variieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fehlende Stangen durch Hütchen ersetzen.
- ▶ Auf eine saubere technische Ausführung achten.
- ▶ Die Anzahl der Durchgänge und Wiederholungen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.