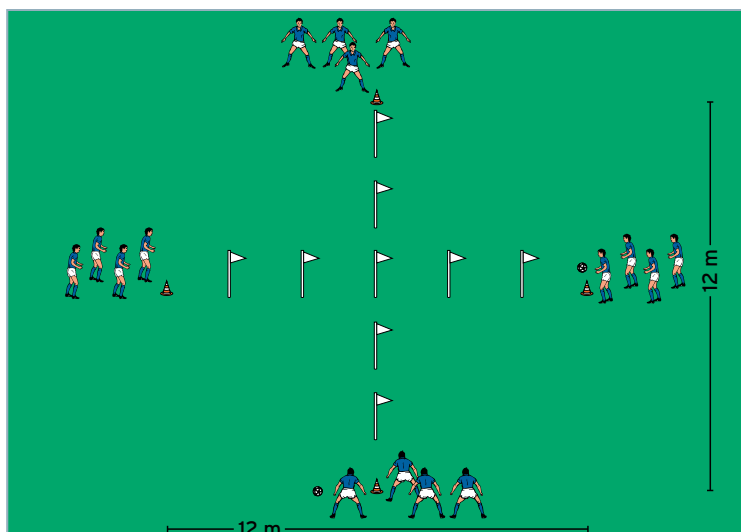
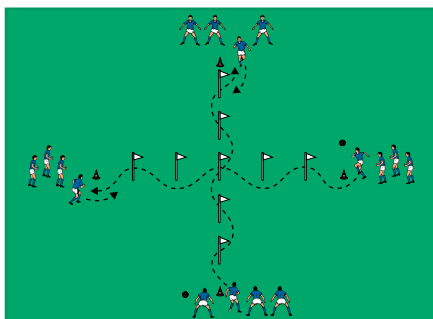


# AUFWÄRMEN 1: Lauf- und Dribbelgeschick

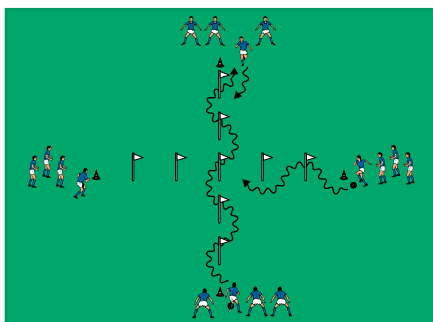
von Ralf Peter (09.09.2014)



## Übung 1



## Übung 2



## Organisation

- 4 Hütchen im Abstand von jeweils 12 Metern zueinander rautenförmig aufstellen
- Zwischen den Hütchen mit jeweils 5 Stangen ein Slalomkreuz errichten (Abstand zwischen den Stangen: jeweils 2 Meter)
- Die Spieler an den Hütchen verteilen

## Ablauf

### Übung 1

- Die ersten Spieler auf jeweils einer Seite starten gleichzeitig in den Slalomparcours und umlaufen die Stangen zur jeweils anderen Seite.
- Dort klatschen sie die jeweils nächsten Spieler ab, die ebenfalls starten usw.
- Beim Umlaufen der Stangen führen die Spieler verschiedene Zusatzaufgaben aus:
  - Vor-/rückwärts um die Stangen laufen.
  - Mit Sidesteps um die Stangen laufen.
  - Alle Stangen mit einer vollen Drehung umlaufen usw.

### Übung 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt erhalten die Spieler Bälle, und sie dribbeln um die Stangen.
- Dabei führen sie verschiedene Zusatzaufgaben aus:
  - Nur mit rechts/links um die Stangen dribbeln.
  - Um die Stangen dribbeln und gleichzeitig einen Ball mit der linken Hand in die rechte übergeben und umgekehrt.
  - Die Stangen jeweils vollständig umdribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine ausreichende Körperspannung achten.
- Darauf achten, dass die Spieler in den Stangenparcours nicht zusammenstoßen. Aufmerksam laufen/dribbeln und entgegenkommenden Spielern geschickt ausweichen.
- Alle Übungen nach einer Weile als Pendelstaffel durchführen.