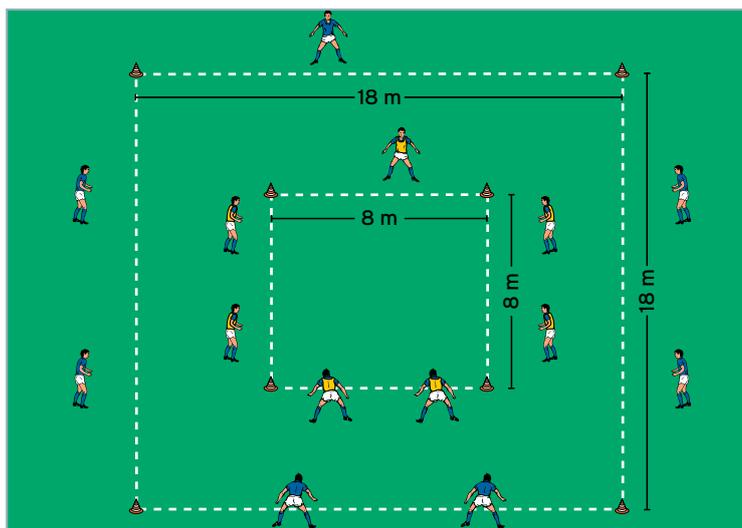
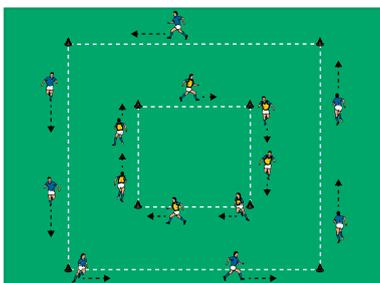


# AUFWÄRMEN 1: "Alle brechen aus!"

von Erdal Dasdan (02.12.2014)



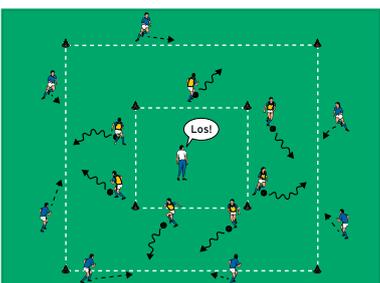
## Übung 1



## Übung 2



## Übung 3



## Organisation

- Innerhalb eines 18 x 18 Meter großen Feldes ein weiteres 8 x 8 Meter großes Quadrat markieren
- 2 Teams bilden und jeweils an den Linien der beiden Felder aufstellen

## Ablauf

### Übung 1

- Gelb läuft im Uhrzeigersinn um das innere Quadrat.
- Blau läuft in entgegengesetzter Richtung um das äußere Feld.
- Verschiedene Laufformen einbauen (z. B. Hopslerlauf, Skippings, Anfersen usw.).
- Auf ein Trainerkommando die Laufrichtung wechseln.

### Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt versuchen die 'inneren Spieler', auf ein Trainerkommando über die äußeren Linien 'auszubrechen', ohne dabei von den 'äußeren' Spielern abgeschlagen zu werden.
- Nach jeweils 5 Durchgängen die Aufgaben tauschen.

### Übung 3

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt haben die 'inneren' Spieler Bälle und versuchen, über die 'äußeren' Linien zu dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Für ein allgemeines Aufwärmen zu Beginn zunächst mit verschiedenen Geschicklichkeitsaufgaben um die Felder laufen.
- Als Läufer mit verschiedenen Lauffinten agieren, um die Fänger auszutricksen.