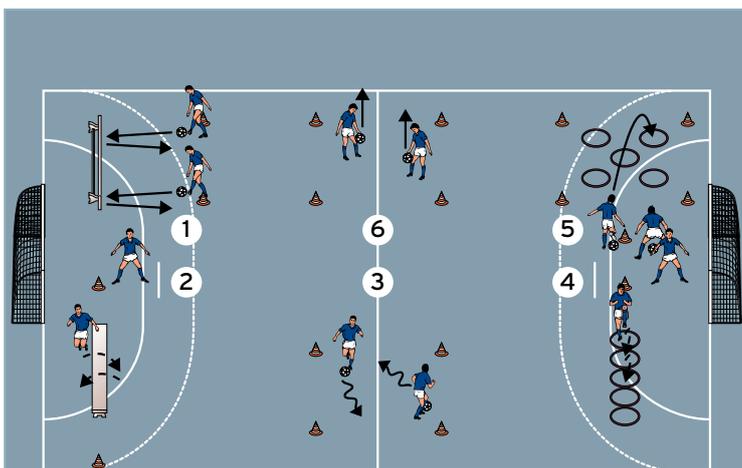


AUFWÄRMEN 1: Stationstraining I

von Frank Engel (12.01.2016)



Organisation

- Die gesamte Halle nutzen und verschiedene Stationen aufbauen
- Station 1: 1 Langbank auf die Seite legen
- Station 2: 1 Langbank aufstellen
- Station 3 und 6: Jeweils 1 Hütchenfeld errichten
- Station 4: 1 Reifenparcours errichten
- Station 5: Reifen in einem Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler auf die Stationen verteilen und unterschiedliche Aufgaben für jeweils 60 Sekunden vorgeben:
- Station 1: Mit jeweils 2 Kontakten gegen die Bank passen.
- Station 2: Die Spieler absolvieren möglichst viele Sprünge über die Bank.
- Station 3: Frei im Feld dribbeln.
- Station 4: Den Reifenparcours mit jeweils 2 Kontakten pro Reifen durchlaufen.
- Station 5: Die Spieler versuchen, die Reifen per Volley zu treffen und holen danach den Ball.
- Station 6: Frei im Feld jonglieren.

Variationen

- Wettkampf: Die Sieger an den Stationen erhalten je 1 Punkt. Wer hat nach einem kompletten Durchlauf die meisten Punkte gesammelt?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sind für die gesamte Aktionsdauer in Bewegung.
- Jede Station mindestens einmal durchlaufen.
- Auf Beidfüßigkeit achten.