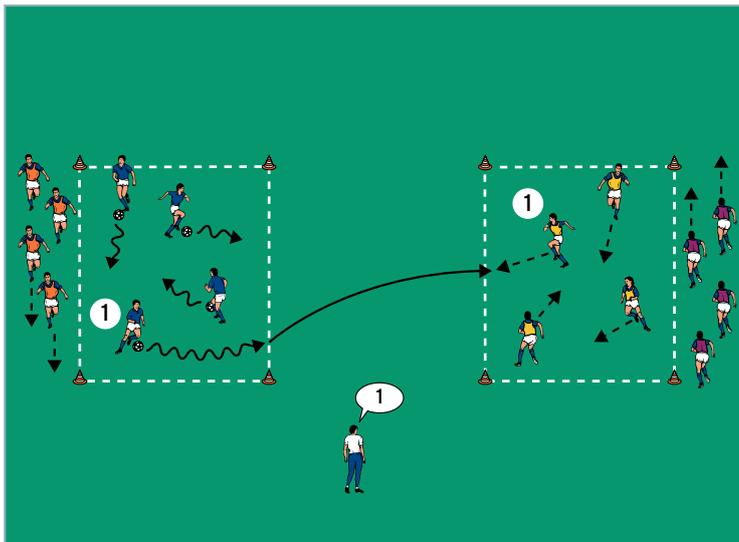


AUFWÄRMEN 1: Läufergruppen I

von Mario Vossen (12.01.2016)



Organisation

- 2 Felder markieren
- 2 Pass- und 2 Läufergruppen bilden
- Die Gruppen den Feldern zuweisen
- Die Pass-Spieler in den Feldern postieren
- Die Spieler einer Gruppe haben Bälle
- Die Läufer stellen sich außerhalb auf
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Läufer umlaufen die Felder mit lockerem Tempo.
- Die Spieler in den Feldern dribbeln bzw. laufen frei umher.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Daraufhin spielt der aufgerufene Ballbesitzer einen Flugball auf den Spieler mit der gleichen Nummer im jeweils anderen Feld usw.
- Nach jeweils 5 Minuten wechseln die Pass-Spieler mit den Läufern die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Auf ein Trainerkommando die Laufrichtung wechseln.
- Koordinative Zusatzaufgaben stellen (z. B. Hopslerlauf, Sidesteps usw.), die die Läufer einbauen müssen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler ohne Unterbrechung in Bewegung sind.
- Die Gruppen möglichst nach dem individuellen Ausdauerleistungsstand der Spieler zusammenstellen.
- Die Läufer dürfen sich beim Laufen unterhalten. So ist garantiert, dass das Lauftempo nicht zu hoch gewählt wird.