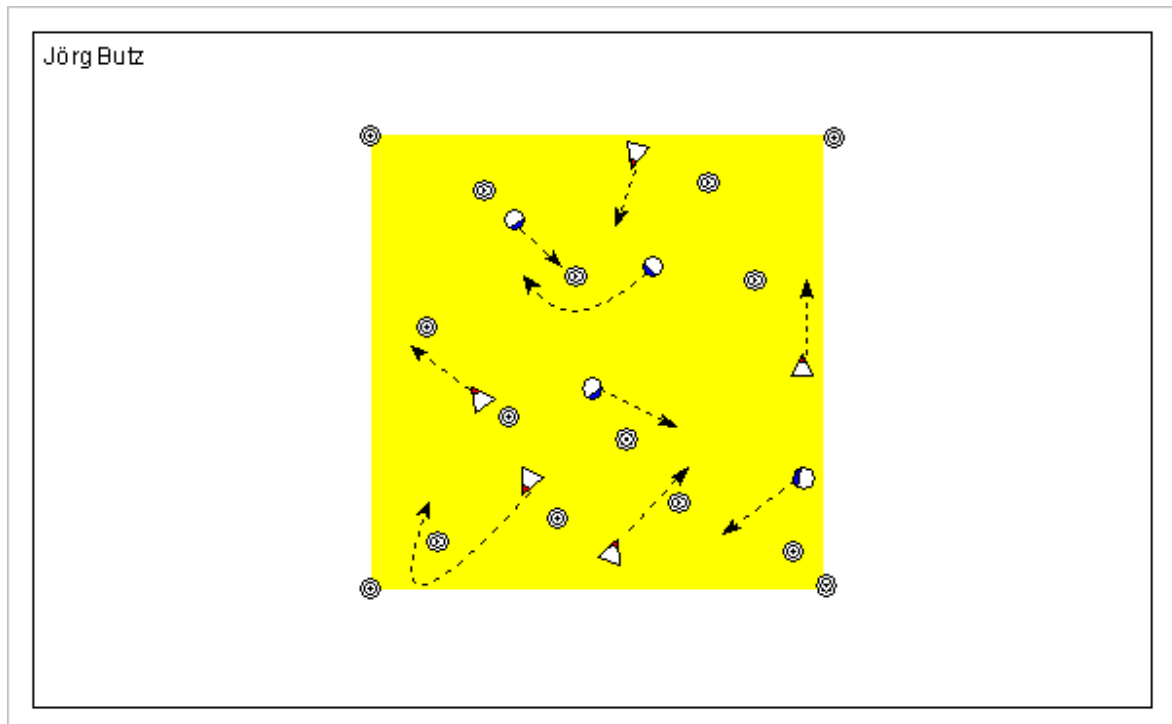


Warming Up

Bälle - Hütchen als Laufhindernisse



Organisation

Mit Hütchen einen Übungsraum markieren
Im Übungsraum mehrere Bälle - Hütchen verteilen

Ablauf

Alle Spieler bewegen sich mit verschiedenen Aufgaben zwischen den Bällen / Hütchen bzw. von Ball / Hütchen zu Ball / Hütchen: Lockerer Lauf innerhalb des Feldes.

Hopserlauf.

Sidesteps von Ball zu Ball. Dabei überspringen die Spieler die Bälle / Hütchen seitlich.

Beidbeiniges Überspringen der Bälle / Hütchen.

Variationen

Lauf von Ball/Hütchen zu Ball/Hütchen: Die Spieler müssen jeden 3. Ball / jedes 3. Hütchen in erhöhtem Tempo "halb umlaufen".

Lauf von Ball / Hütchen zu Ball / Hütchen: An jedem 3. Ball / Hütchen ein Hockeysprung.

Auf Kommando des Trainers 3 Bälle / 3 Hütchen in höchstem Tempo anlaufen.

Tipps und Korrekturen

Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden!

Die Spieler sollen "durcheinander" und nicht nach kurzer Zeit "kreisförmig" laufen.