



Aufwärmen in Bahnen

Spieler (optimal) egal	Spieler (min./max.) 1/14	Altersklasse U12	Bälle 0	Körbe 0
----------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- **Aufstellung an der Grundlinie**

Dann folgende Bahnen laufen:

- 4 Bahnen normal laufen (auf einer Höhe)
- 2 Bahnen Hopslerlauf
- 2 Bahnen Skippings bis zur Mittellinie, danach auslaufen (hohe Frequenz bei den Skippings)
- 2 Bahnen anfersen
- 2 Bahnen Backpedals (Rückwärts laufen)
- 2 Bahnen seitwärts überkreuzen
- 2 Bahnen Sidesteps (hin: rechter Fuß vorne, zurück: linker Fuß vorne)
- 2 Bahnen normal laufen
- 2 Bahnen Hopslerlauf (so hoch wie möglich springen)
- 4 Bahnen hin: langsam laufen, zurück: 100% Sprint
- bis zur Mittellinie, dann auslaufen
- 1 Bahn auf den Außenkanten gehen
- 1 Bahnen auf den Innenkanten gehen



Kein Playbook vorhanden!!

Variation

Es können noch folgende Elemente eingebaut werden:

- "Schuhplattler" vorne
- "Schuhplattler" hinten
- "Schuhplattler" vorne/ hinten abwechselnd
- Laufen und Arme kreisen lassen:
- ... hin: rechter Arm vorwärts kreisen
- ... zurück: linker Arm vorwärts kreisen
- ... hin beide Arme vorwärts kreisen lassen
- ... zurück beide Arme rückwärts kreisen lassen
- ... einen Arm vorwärts / den anderen Arm rückwärts kreisen lassen (gleichzeitig)

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Aufwärmen des Beinmuskulatur
- mit Variation auch der Arme
- Koordinationsübungen für bestimmte Bewegungsabläufe

Organisation/ Bemerkungen:

- Aufwärmen des Beinmuskulatur
- mit Variation auch der Arme
- Koordinationsübungen für bestimmte Bewegungsabläufe

- **DANACH EMPFOHLEN: DEHNEN**

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
X									X	X	X	