



Aufwärmen in Bahnen (3)

<b>Spieler (optimal)</b> 10	<b>Spieler (min./max.)</b> 1/14	<b>Altersklasse</b> U14	<b>Bälle</b> 0	<b>Körbe</b> 0
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

Übungsbeschreibung:

- 4 Bahnen normal laufen
- Hin: 1 Bahn laufen  
Zurück: 1 Bahn rückwärts laufen
- Hin: 1 Bahn Hopperlauf  
Zurück: 1 Bahn Hopperlauf rückwärts (also Hopperlauf beim Rückwärtslaufen)
- Hin: 1 Bahn Anfersen  
Zurück: 1 Bahn Anfersen rückwärts
- Hin: 1 Bahn Skippings  
Zurück: 1 Bahn Skippings rückwärts
- 2 Bahnen seitwärts laufen mit überkreuzen der Beine – gegengleiche Bewegung mit den Armen
- Hin: 1 Bahn normal laufen  
Zurück: 1 Bahn Sprint
- Hin: 1 Bahn normal laufen  
Zurück: 1 Bahn Sprint



Variation

- -

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Aufwärmen der Muskulatur (Beine, Hüfte)
- Koordination

Organisation/ Bemerkungen:

- Alle Spieler stellen sich an einer Baseline auf (auf die komplette Hallebreite verteilt)
- Alle Spieler laufen auf einer Höhe/ Linie.
- Der Trainer kann einen Spieler bestimmen, der das Tempo vorgibt und diesen ggf. anweisen

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		