

Aufwärmen: Tunneltor

Eine Aufwärmübung mit Bällen. In dieser Schnappballform stehen sowohl taktische und strategische als auch koordinative und konditionelle Elemente im Vordergrund.

Schnappballform mit einem beliebigen (weichen) Ball. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Pass durch die eigenen, gegrätschten Beine zum Mitspieler gelingt. Regel: Beide Füße müssen am Boden bleiben und dürfen nicht angehoben werden.

Variation

schwieriger

Punkt wird erzielt, wenn ein Pass zu einem Mitspieler durch die gegrätschten Beine eines weiteren Mitspielers gelingt, und dieser ihn fangen kann.

Bemerkung: Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten (z. B. alle Spiele) aber auch vor extremen Bewegungsmustern (Würfe) oder intensiven Belastungen (Sprünge) ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig. Zu Beginn eines Trainings oder einer Lektion steht also immer das (spielerische) Einlaufen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO