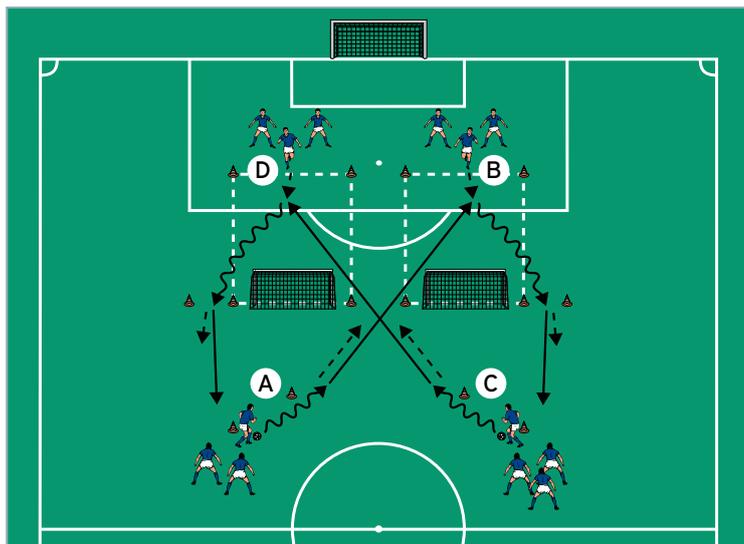


AUFWÄRMEN 1: Flugball-Kombinationen

von Guido Streichsbier (19.04.2016)



Organisation

- An der Strafraumgrenze 2 Felder markieren
- Auf jeweils einer Grundlinie 1 Jugendtor aufstellen
- Zusätzlich Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball

Ablauf

- A und C dribbeln kurz an und passen dann diagonal zu B bzw. D in die Felder.
- Die Passempfänger nehmen zur Seite aus den Felder heraus mit, passen zu den jeweils nächsten Spielern bei C und A weiter usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Anspieler passen über die Tore hinweg ins eigene Feld (A zu D und C zu B). Anschließend spielen die Passempfänger diagonal zum entfernten Anspieler weiter (B zu A und D zu C).

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Pässe achten.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Sofort mit dem ersten Kontakt in die seitliche Bewegung an- und mitnehmen.