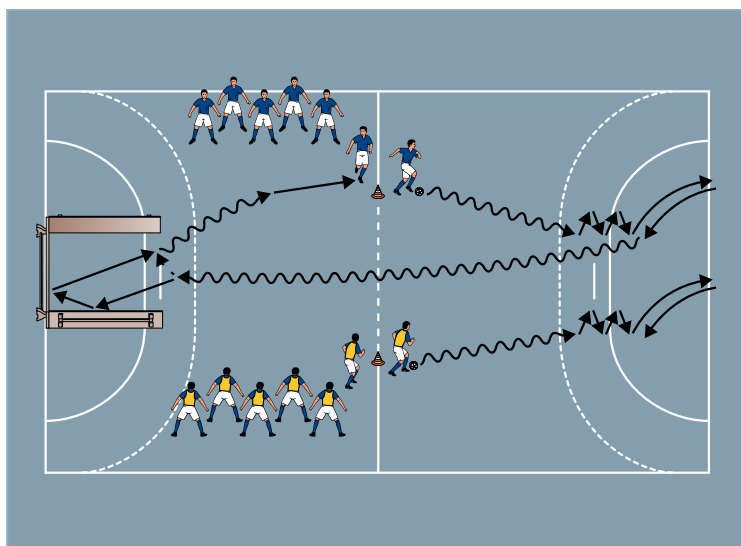


# AUFWÄRMEN 2: Team-Flipper

von Mario Vossen (13.12.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Felder entfernen
- 2 Mannschaften bilden
- Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Ballbesitzer in Richtung Wand.
- Kurz vor der Wand jonglieren die Spieler 5-mal und passen anschließend per Volleyschuss aus der Luft hoch gegen die Wand.
- Den zurückprallenden Ball nehmen sie zur gegenüberliegenden Seite an und mit und passen dort so in die Box, dass der Ball gegen 2 Langbänke prallt.
- Anschließend nehmen sie zur eigenen Gruppe an und mit und passen zum jeweils nächsten Mitspieler, der ebenfalls losdribbelt usw.
- Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Grundaufstellung?

## Variationen

- Aus dem Dribbling ohne Jonglieren einen Flugball gegen die Wand spielen.
- In der 'Box' je 1 Pass gegen alle drei Langbänke spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Abläufe sind aus dem ersten Aufwärmteil bekannt und kommen jetzt in einem Wettbewerb zur Anwendung.
- Die Spieler dürfen erst zum jeweils nächsten Mitspieler passen, nachdem der Ball gegen 2 Bänke geprallt ist.