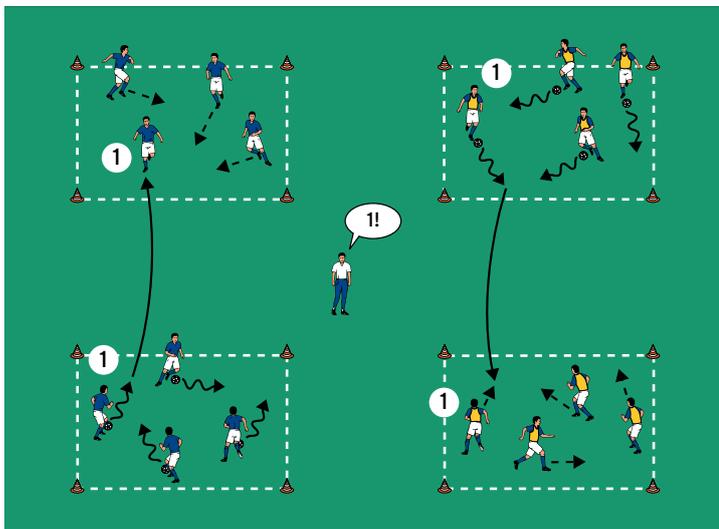


B-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

FLUGBALL-GEWÖHNUNG

von Meikel Schönweitz (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung in den Feldern postieren und jeweils durchnummerieren
- ▶ Die Spieler in 2 Feldern haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln bzw. laufen frei in den Feldern.
- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufenen Ballbesitzer spielen einen Flugball zu ihrem Partner im anderen Feld.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und dribbeln in ihren Feldern weiter usw.

VARIATIONEN

- ▶ Nach den Abspielen sprinten die Passgeber kurz an.
- ▶ Nach dem Zuspiel die Felder tauschen: Der Passgeber läuft, der Passempfänger dribbelt ins jeweils andere Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Die Spieler ohne Ball sollen jeweils viele Elemente aus dem Lauf-ABC in ihre Bewegungen einbauen (z. B. Hopslerlauf, Sidesteps usw.).