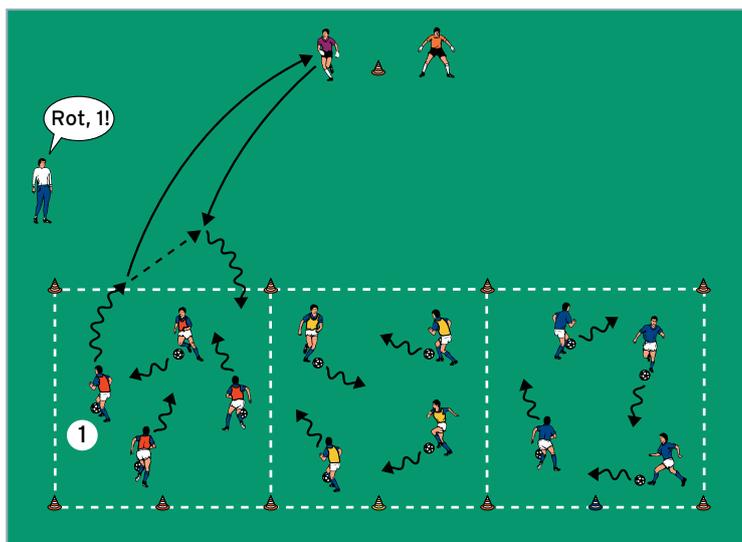


AUFWÄRMEN 1: Nummern-Flugbälle

von Marcus Sorg (16.06.2015)



Organisation

- 3 Felder markieren und farblich kennzeichnen
- 1 Zielhütchen aufstellen
- 3 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Die Torhüter am Zielhütchen postieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln jeweils frei durch ihr Feld.
- Der Trainer ruft eine Farbe und eine Nummer auf.
- Der aufgerufene Spieler dribbelt sofort aus dem Feld und spielt einen Flugball zu einem Torhüter.
- Dieser fängt den Ball und wirft per Abwurf zurück.
- Anschließend dribbeln die Spieler zurück ins Feld.

Variationen

- Auf dem Rückweg ins Feld eine Finte ins Dribbling einbauen.
- 2 Spieler aufrufen und einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst wieder das eigene Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter sollten sich möglichst nah am Zielhütchen aufstellen.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer präzise zuspielen.
- In den Feldern mit lockerem Tempo dribbeln. Auf das Trainerkommando jedoch sofort das Tempo wechseln.
- Beim Aufruf von jeweils 2 Spielern zuvor festlegen, wer zu welchem Torwart spielt.