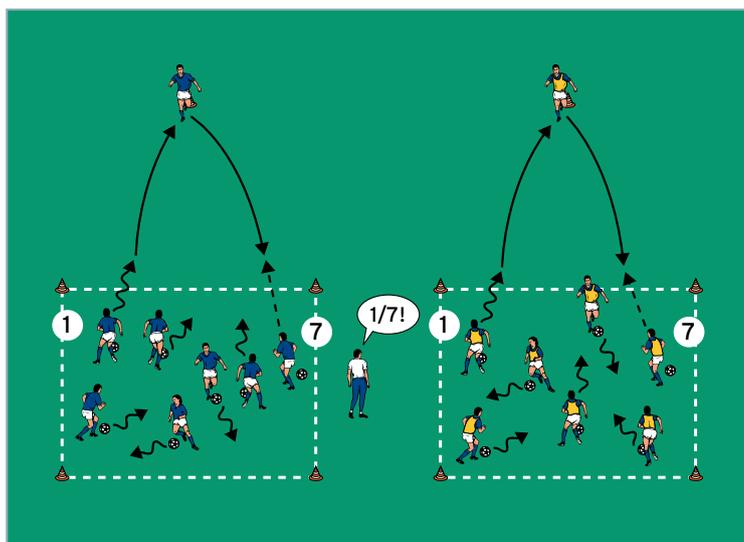


AUFWÄRMEN 1: Nummern-Flugbälle

von Christian Wück (22.03.2016)



Organisation

- 2 Felder markieren
- Vor jedem Feld 1 Zielhütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Für jedes Feld 1 Zielspieler bestimmen
- Die anderen Spieler jeweils durchnummerieren
- Die Spieler in den Feldern haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch ihre Felder.
- Der Trainer startet per Zuruf von 2 Nummern die Aktion.
- Der erste aufgerufene Spieler dribbelt aus dem Feld und spielt einen Flugball auf den Zielspieler.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zum zweiten aufgerufenen Spieler, der ohne Ball aus dem Feld startet.
- Der erste Spieler übernimmt anschließend den freien Ball im Feld, dribbelt weiter usw.

Variationen

- Die Art und Weise der Zuspiele vorgeben (z. B. nur mit rechts/links, flach mit der Innenseite, lupfen usw.).
- Der zweite aufgerufene Spieler muss den Ball zunächst 5-mal jonglieren, ehe er ins Feld zurückdribbeln darf.

Tipps und Korrekturen

- Die Zielspieler an den Hütchen sollen den Ball möglichst schnell auf den Boden bringen, um ihn flüssig weiterspielen zu können.
- Der zweite aufgerufene Spieler soll den Zuspielen aktiv entgegenstarten, um sie außerhalb des Feldes kontrollieren zu können.
- Die Zielspieler regelmäßig wechseln.