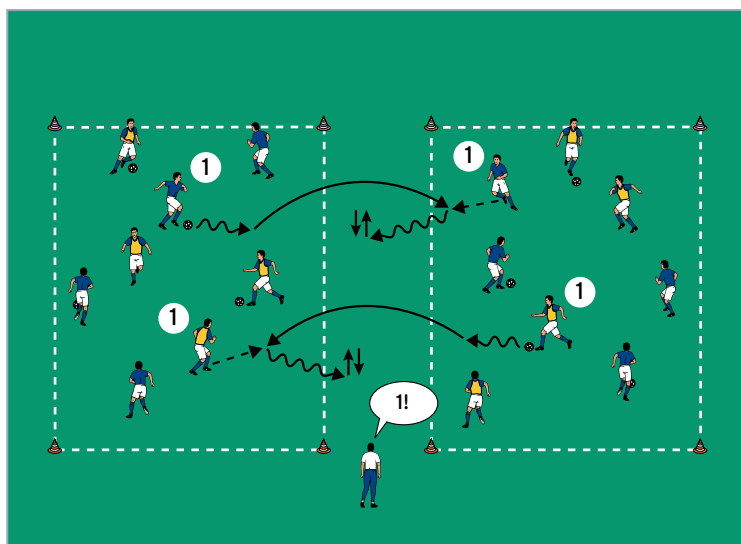


AUFWÄRMEN 1: Flugball-Spiel

von Michael Feichtenbeiner (31.05.2016)



Organisation

- In einem Abstand von 10 Metern 2 Felder nebeneinander markieren
- 2 Gruppen bilden
- Jeweils Spielerpaare bilden und durchnummerieren
- Je 1 Partner pro Feld.
- Die Partner auf einer Seite haben 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler laufen bzw. dribbeln frei in den Feldern.
- Der Trainer ruft 1 Nummer auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Ballbesitzer passen zu ihren Partnern im anderen Feld.
- Diese kontrollieren das Zuspiel, dribbeln in den Zwischenraum und jonglieren hier 10-mal.
- Der Spieler, der zuerst wieder ins eigene Feld zurückkehrt, erhält für seine Gruppe 1 Punkt.
- Welche Gruppe hat zum Schluss die meisten Punkte gesammelt?

Variationen

- Per Flugball ins jeweils andere Feld passen.
- Der Verlierer des Dribbelduells muss 5 Liegestütze ausführen.
- Die Spieler ohne Ball führen beim Laufen koordinative Zusatzaufgaben aus.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler die Felder vollständig ausnutzen und nicht nur an den Seitenlinien der Zwischenräume postiert sind.
- Die Paare nach einer Weile erneut durchnummerieren, so dass nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.