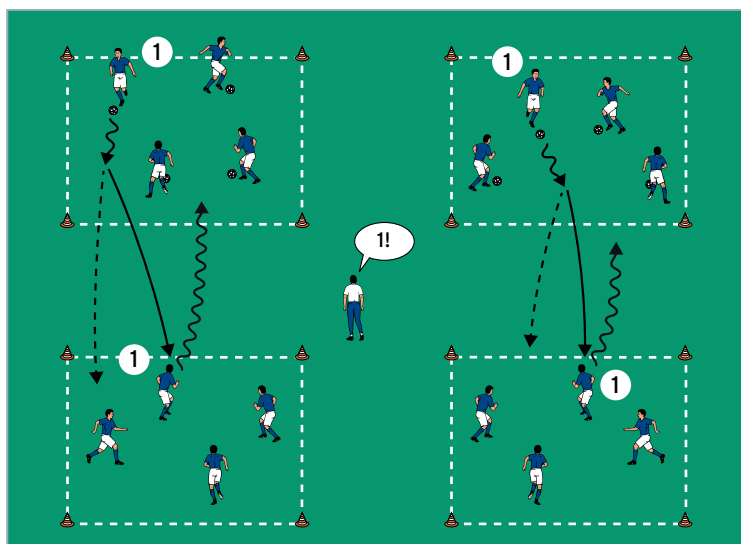


# AUFWÄRMEN 1: Sichere Flugbälle

von Guido Streichsbier (18.10.2016)



## Organisation

- 4 Felder markieren
- 4 Gruppen bilden und je 1 Feld zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Die Spieler in den oberen Feldern haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln, alle übrigen Spieler laufen frei in den Feldern umher.
- Dabei bauen sie zahlreiche Lauf- und Dribbelfinten in ihre Bewegungen ein.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Der aufgerufene Ballbesitzer passt zum jeweiligen Mitspieler im gegenüberliegenden Feld.
- Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins Feld der Ballbesitzer.
- Der Passgeber läuft ins jeweils andere Feld und wird Passempfänger.

## Variationen

- Der Trainer gibt die Finten für die Ballbesitzer vor (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Der Trainer stellt den Spielern ohne Ball konkrete Laufaufgaben (z. B. Hopslerlauf, Skippings, Anfersen usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger sollen die Zuspiele möglichst am oberen Rande des Feldes erwarten, um die anderen Spieler nicht zu behindern.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt entsprechend aktiv entgegenstarten.
- Als Trainer darauf achten, dass stets alle Spieler in Bewegung sind.