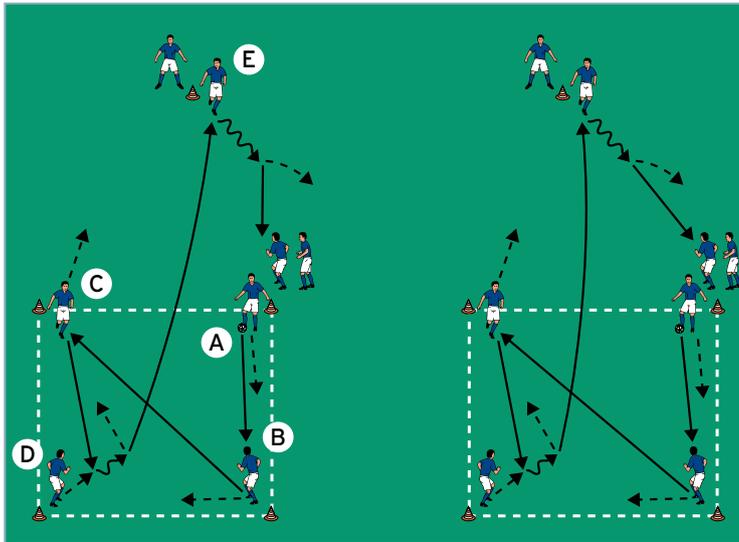


# AUFWÄRMEN 1: Flugball-Vorbereitung

von Michael Feichtenbeiner (15.11.2016)



## Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Quadrate nebeneinander markieren
- 20 Meter vor jedem Quadrat 1 Zielhütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- Der jeweils erste Spieler bei A hat 1 Ball

## Ablauf

- A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- C legt auf D ab, der einen Flugball zu E spielt.
- E kontrolliert das Zuspiel, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

## Variationen

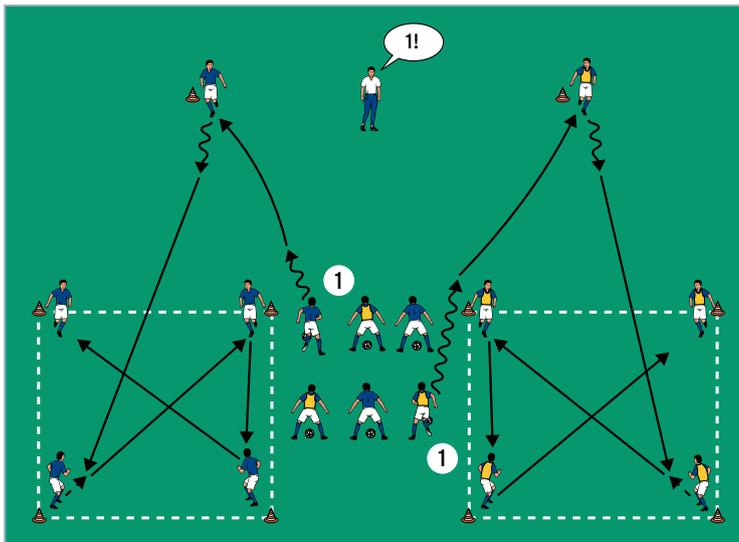
- Die Spieler bei A, B und C müssen im Direktspiel agieren.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Flugbälle mit dem Fuß, dem Oberschenkel oder der Brust an- und mitnehmen.
- Die Zielhütchen auf der jeweils anderen Seite aufstellen und die Aktionen bei D starten: In entgegengesetzter Richtung spielen.

## Tipps und Korrekturen

- E soll das hohe bzw. halbohohe Zuspiel schnell kontrollieren, so dass er sofort wieder in die Bewegung mitnehmen kann.
- Darauf achten, dass die Zuspiele im Feld stets flach mit der Innenseite erfolgen.

## AUFWÄRMEN 2: Flugball-Wettkampf

von Michael Feichtenbeiner (15.11.2016)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 3 Dribbelspieler, die sich mit Bällen zwischen den Feldern aufstellen
- Alle übrigen Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- Die Dribbelspieler jeweils durchnummerieren

### Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Zwischenraum und spielt einen Flugball auf den Zielspieler.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt ins Quadrat.
- Die Spieler im Quadrat passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Dabei muss jeder Spieler mindestens einmal am Ball gewesen sein.
- Die Mannschaft, die die Aktion zuerst beendet, erhält 1 Punkt.

### Variationen

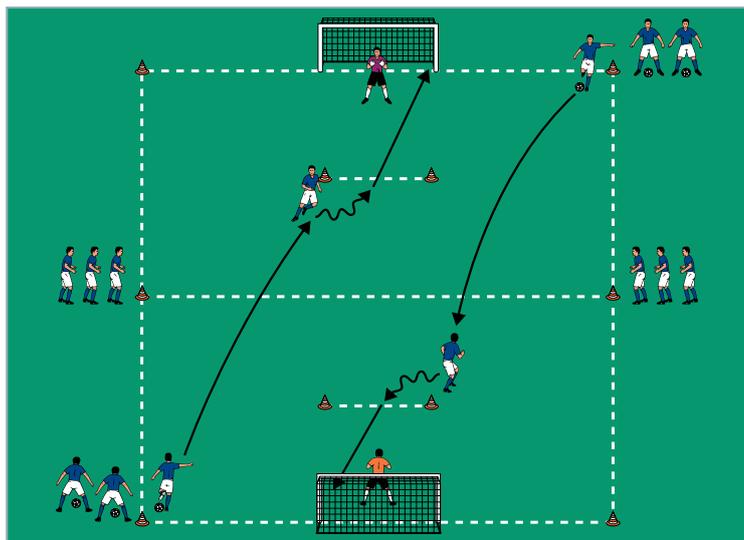
- Die Spieler im Quadrat müssen im Direktspiel agieren.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

### Tipps und Korrekturen

- Die Passreihenfolge im Quadrat kann von den Spielern selbst festgelegt werden.
- Die Dribbelspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

# HAUPTTEIL 1: Schnelle Ballkontrolle I

von Michael Feichtenbeiner (15.11.2016)



## Organisation

- 2 Tore gegenüber aufstellen
- Vor jedem Tor eine Hütchenlinie errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Flugballspieler haben Bälle

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler in den Ecken des Feldes spielen einen Flugball auf ihre Mitspieler vor dem gegenüberliegenden Tor.
- Diese nehmen zur Schusslinie an und mit und schließen auf die Tore mit Torhütern ab.
- Anschließend wechseln sie im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

## Variationen

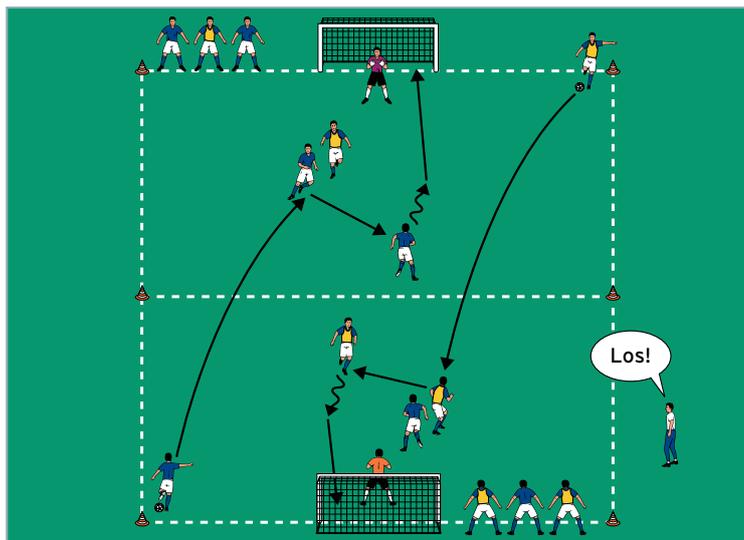
- Nur innerhalb der Gruppen wechseln und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

## Tipps und Korrekturen

- Auch in dieser Übung müssen die Spieler schnellstmöglich hohe Zuspiele verarbeiten.
- Je nach Höhe des Zuspiels gibt es verschiedene Möglichkeiten, den Ball schnell in die entsprechende Spielrichtung mitzunehmen.
- Wichtig ist jeweils, dass der Ball nicht weit vom Körper wegspringt.

## HAUPTTEIL 2: Schnelle Ballkontrolle II

von Michael Feichtenbeiner (15.11.2016)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften einteilen
- In jedem Feld Anspieler, Angreifer und Verteidiger benennen
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen

### Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Anspieler spielen einen Flugball auf einen Mitspieler in der gegenüberliegenden Hälfte.
- Die Zielspieler kontrollieren die Zuspiele und versuchen, im Zusammenspiel mit dem Mitspieler im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

### Variationen

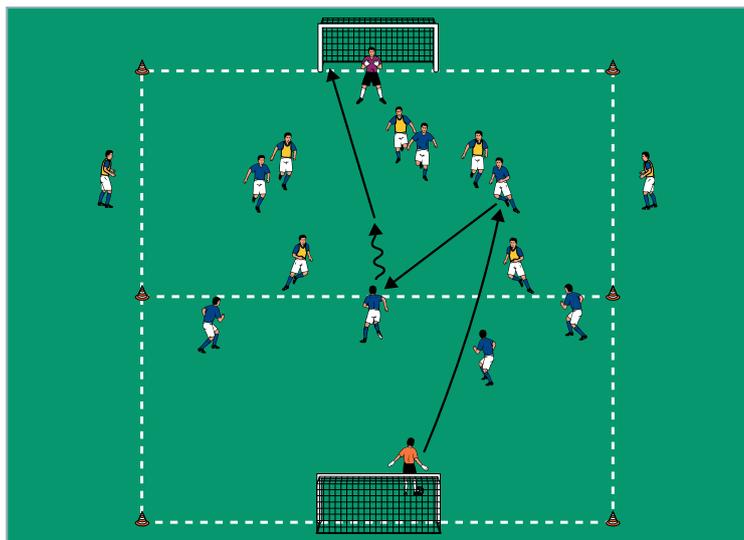
- Die Angreifer müssen spätestens nach 10 Sekunden abgeschlossen haben.
- Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

### Tipps und Korrekturen

- Die Kontrolle des Zuspiels erfolgt nun unter Gegnerdruck.
- Die Spieler im Feld nach jeweils 2 Aktionen wechseln.
- Die Anspieler nach jeweils 4 Aktionen wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Flugball-Eröffnung

von Michael Feichtenbeiner (15.11.2016)



## Organisation

- Ein Feld mit 2 Toren errichten
- Die Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- 2 Spieler von Gelb postieren sich als Anspieler außerhalb des Feldes

## Ablauf

- Jede Aktion wird vom Torhüter von Blau durch einen Flugball in die andere Feldhälfte eröffnet.
- Anschließend freies Spiel auf die Tore mit Torhütern.
- Gelingt es Gelb, den Ball zu erobern, so dürfen sie die eigenen Anspieler einbeziehen.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

## Variationen

- Die Anspieler dürfen nur in der eigenen Spielhälfte agieren.
- Nach einem Pass zu einem Anspieler wechselt der Passgeber mit dem -empfänger sofort die Positionen und Aufgaben: Der Anspieler dribbelt ins Feld.
- Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben. können sich an der gesamten Seitenlinie bewegen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Nach 4 Minuten das Angriffsrecht tauschen.
- Nach jeweils 2 Durchgängen kann der Trainer auch eine freie Spielphase einbauen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.