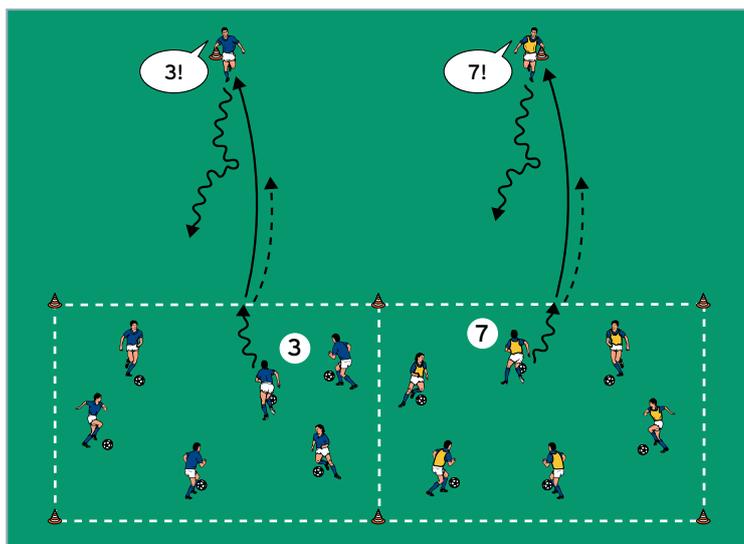


AUFWÄRMEN 1: Nummern-Flugbälle

von Mario Vossen (25.08.2015)



Organisation

- Zwei 20-Meter-Hütchenquadrate nebeneinander markieren
- In 15 Metern Entfernung je 1 Zielhütchen aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 7 Spielern bilden
- Jedem Spieler eine Nummer zuweisen
- Je 1 Spieler ohne Ball am Zielhütchen aufstellen
- Die restlichen Spieler verteilen sich mit Ball in den Feldern

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Die Zielspieler rufen spontan jeweils eine Nummer auf.
- Die aufgerufenen Spieler passen per Flugball zum Zielhütchen und wechseln die Position.

Variationen

- Auf dem Weg vom Hütchen ins Feld müssen die Spieler vorgegebene Finten ausführen.
- Die Flugbälle durch flache Pässe ersetzen.
- Nach dem Flugball einen Doppelpass mit dem Passempfänger einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Zahlen möglichst gleichmäßig aufgerufen werden.
- Den Flugball sauber zum Mitspieler spielen.
- Im Feld stets in Bewegung sein.
- Dribbelaufgaben vorgeben.