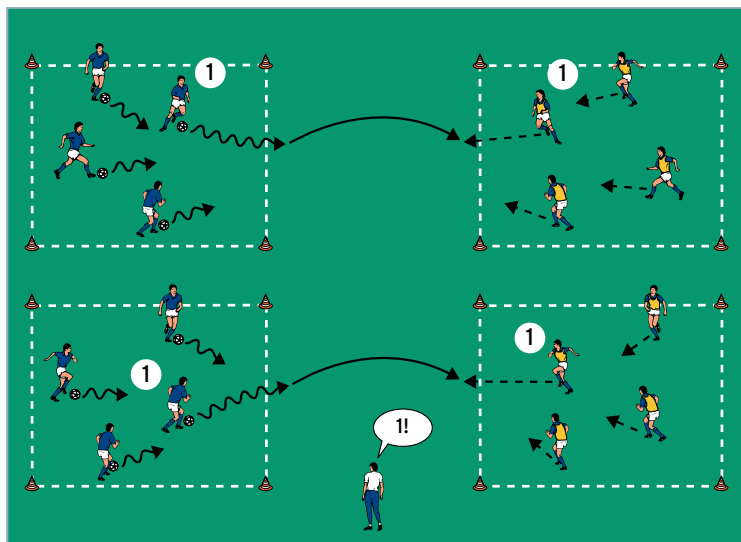


AUFWÄRMEN 1: Flugball-Gewöhnung

von Marcus Sorg (20.10.2015)



Organisation

- 4 Felder errichten
- 4 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Die Spieler von 2 Gruppen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler mit bzw. ohne Ball dribbeln bzw. laufen durch ihre Felder.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Ballbesitzer dribbeln aus dem Feld und spielen einen genauen Flugball zum Mitspieler mit der gleichen Nummer im gegenüberliegenden Feld.
- Nach jeder Aktion tauschen die Passgeber mit den Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Geschicklichkeits-Übungen aus dem Lauf-ABC für die Spieler ohne Ball vorgeben.
- Mit nur je 1 Ball spielen und sich jeweils in den eigenen Reihen zupassen. Auf das Trainerkommando schnellstmöglich zu den Flugball-Spielern passen.

Tipps und Korrekturen

- Da die Spieler bereits zu Beginn des Aufwärmens vorsichtig Flugbälle spielen sollen, kann der Trainer eine außerdem einige Einlaufübungen vorschalten.
- Besonders die Spieler ohne Ball sollten viele verschiedene Laufvarianten in die Bewegung einbauen.
- Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.