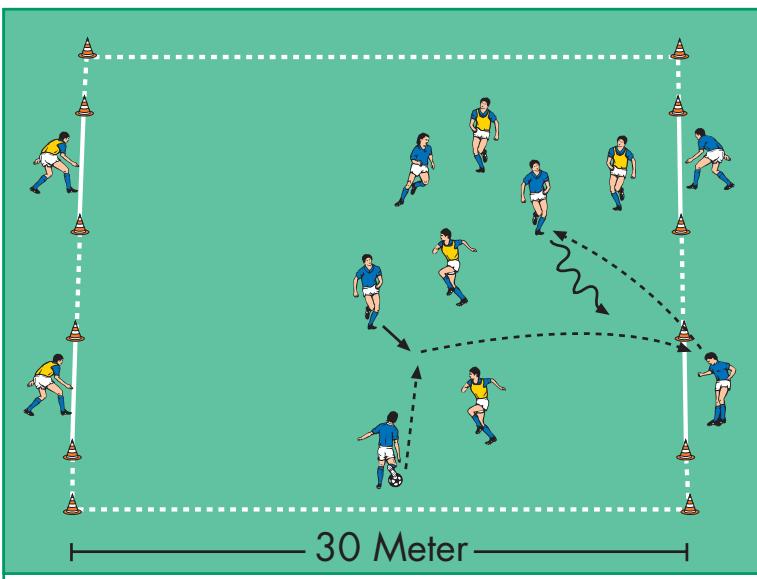


TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Ablegen von Flugbällen

von Ralf Peter (14.09.2004)



ORGANISATION

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit 4 Kleintoren (Breite: 3 Meter) markieren
- Die Spieler in 2 Mannschaften einteilen
- Jeweils 2 Spieler beider Teams als Anspieler kurz hinter den Toren der Gegnermannschaft postieren

ABLAUF

- Jede Mannschaft verteidigt bzw. greift auf 2 Kleintore an.
- Ziel ist es, aus dem Zusammenspiel einen weiten Flugball auf einen der beiden eigenen Anspieler zu schlagen, der das hohe Zuspiel per Kopf auf einen Spieler des Teams zurücklegen soll, so dass dieser über die Torlinie dribbeln kann.
- Die Anspieler hinter den Toren können fliegend gewechselt werden.
- 2 Durchgänge à 5 Minuten spielen.
- Welches Team ist erfolgreicher?

VARIATIONEN

- 5 gegen 5, 6 gegen 6, 7 gegen 7 im Feld.
- 2 Neutrale unterstützen jeweils die Ballbesitzer (für leistungsschwächere Mannschaften).
- Der abgelegte Flugball kann auch durch das andere Tor gedribbelt werden.
- Für leistungsschwächere Teams: flache Zuspiele zum Anspieler, die per Fuß zurückgelegt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Flugbälle erst spielen, wenn der Passweg auch frei ist.
- Hinter den Toren Ersatzbälle bereithalten.