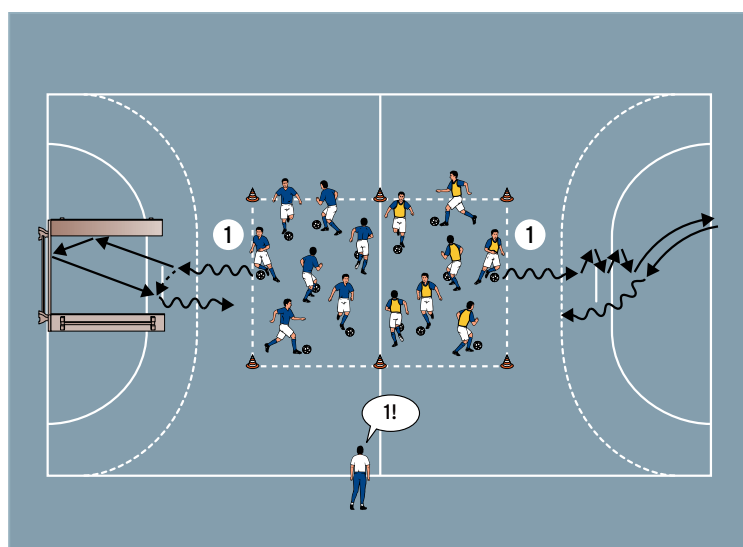


AUFWÄRMEN 1: Flipper-Variation

von Mario Vossen (13.12.2016)



Organisation

- 2 Felder markieren
- Vor einem Feld 3 auf die Seite gelegte Langbänke aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in ihren Feldern.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus den Feldern.
- Der Spieler aus dem Feld mit den Langbänken dribbelt zwischen die Bänke und passt so in die 'Box', dass der Ball gegen 2 Bänke prallt.
- Anschließend nimmt er kurz an und mit und dribbelt zurück ins eigene Feld.
- Der Spieler im jeweils anderen Feld jongliert 5-mal und passt anschließend aus der Luft gegen die Wand.
- Danach nimmt er den zurückprallenden Ball kurz an und mit und dribbelt zurück ins eigene Feld usw.

Variationen

- Der Spieler an der 'Box' darf nur mit rechts/links gegen die Bänke passen.
- Die Spieler in den Feldern bauen Finten ins Dribbling ein.

Tipps und Korrekturen

- Sobald die Spieler ihre Felder wieder erreicht haben, ruft er die nächsten Spieler auf.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Die Positionen und Aufgaben der Gruppen nach einer Weile tauschen.