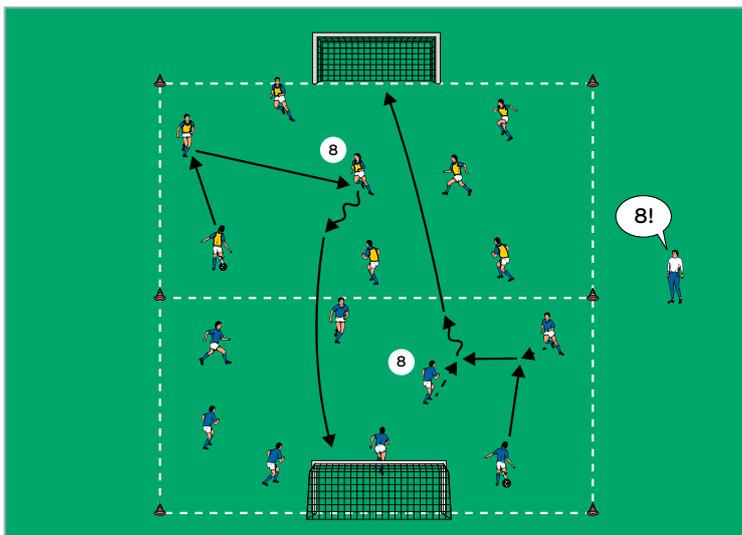


AUFWÄRMEN 1: Nummern-Flugball

von Ralf Peter (26.08.2014)



Organisation

- Ein Feld mit 2 großen Toren errichten
- Eine Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jeder Spieler erhält 1 Nummer

Ablauf

- Die Spieler passen sich den Ball frei in der Gruppe zu.
- Auf ein Trainerkommando (Aufruf einer Zahl) startet die Aktion.
- Die Spieler müssen nun den Ball zum aufgerufenen Spieler passen.
- Der Ballbesitzer hat nun die Aufgabe, den Ball mit einem Flugball ins leere Tor in der anderen Hälfte zu spielen.
- Gelingt dies, ohne, dass der Ball vorher den Boden berührt, erhält der Spieler 1 Punkt für seine Mannschaft.

Variationen

- Nur der Spieler, der zuerst den Ball ins Tor spielt, erhält 1 Punkt.
- Den Flugball nur mit rechts/links spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten den Raum gleichmäßig besetzen und nutzen.
- Die Spieler der gegnerischen Mannschaft dürfen die Abschlüsse nicht blocken.
- An einer Ecke der Felder sollten ausreichend Bälle bereitgelegt werden.