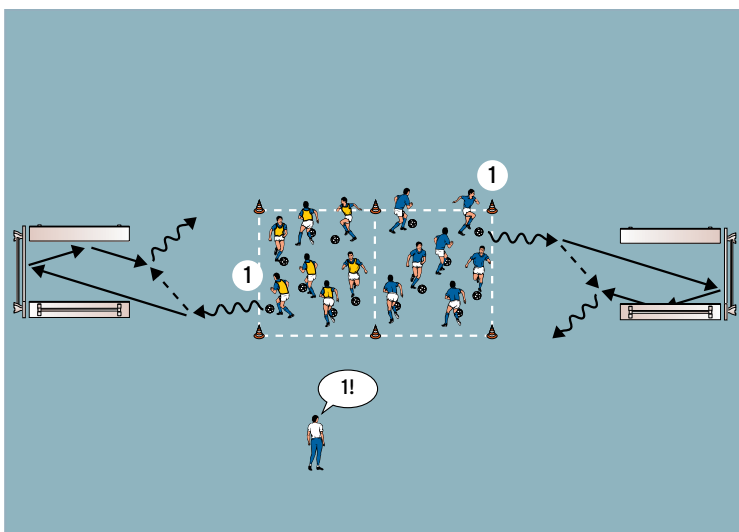


# AUFWÄRMEN 1: Flipperbox I

von André Schubert (13.01.2015)



## Organisation

- Die Halle in 2 Spielhälften teilen
- In jeder Hälfte mit auf die Seite gelegten Langbänken eine 'Pass-Box' errichten
- Zusätzlich je einen Bewegungsraum markieren
- 2 Gruppen bilden und mit Bällen in den Bewegungsräumen aufstellen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch die Felder.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und passen so in die 'Box', dass der Ball gegen 2 Bänke prallt.
- Anschließend dribbelt der Spieler ins Feld zurück und der Trainer startet die nächste Aktion.

## Variationen

- Die Spieler müssen auf dem Weg zurück ins Feld eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Der Trainer gibt die Zahlen durch kleine Rechenaufgaben vor.

## Tipps und Korrekturen

- In den Bewegungsräumen den Ball möglichst aktiv, mit vielen kurzen Kontakten führen.
- Möglichst seitlich zurück in die Felder dribbeln, damit der Trainer schnell die nächste Aktion starten kann.