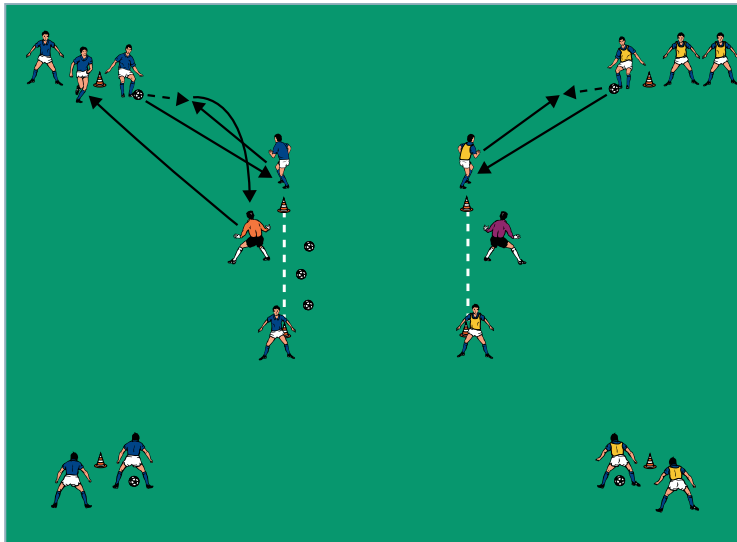


AUFWÄRMEN 1: Sichere Flugbälle

von André Schubert (05.05.2015)



Organisation

- 2 Spielfelder mit je 1 Hütchenlinie und Positionshütchen markieren
- Je Feld 1 Torhüter bestimmen, der sich jeweils auf der Hütchenlinie postiert
- 2 gleich große Mannschaften bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

- Die Spieler gemäß Abbildung an den Positionshütchen aufstellen.
- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen passen zu ihren Mitspielern neben dem Tor.
- Diese lassen das Zuspiel auf die Passgeber zurückprallen.
- Anschließend spielen diese einen gezielten Flugball zum Torhüter.
- Passgeber und -empfänger tauschen ihre Positionen.
- Gleichzeitig rollt der Torhüter zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen ab.
- Die nächste Aktion startet von der jeweils anderen Seite usw.

Variationen

- Mit nur 1 Ball spielen: Der Torhüter rollt abwechselnd auf beide Seiten ab.
- Dem Torhüter halbhoch zuspielen.
- Die Torhüter werfen halbhoch auf die jeweils nächsten Anspieler ab.
- Die Spieler versuchen, so auf den Torhüter zu spielen, dass dieser abrollen oder nach den Bällen hechten muss.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- Stets darauf achten, dass die Zuspiele konzentriert und vor allem präzise erfolgen.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Selbst Flugbälle auch mit dem schwächeren Fuß versuchen!