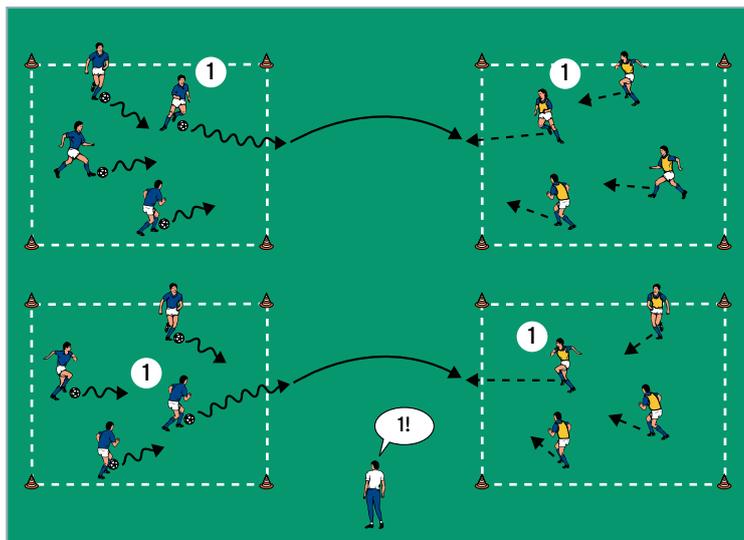


# AUFWÄRMEN 1: Flugball-Gewöhnung

von Marcus Sorg (20.10.2015)



## Organisation

- 4 Felder errichten
- 4 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Die Spieler von 2 Gruppen haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler mit bzw. ohne Ball dribbeln bzw. laufen durch ihre Felder.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Ballbesitzer dribbeln aus dem Feld und spielen einen genauen Flugball zum Mitspieler mit der gleichen Nummer im gegenüberliegenden Feld.
- Nach jeder Aktion tauschen die Passgeber mit den Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

## Variationen

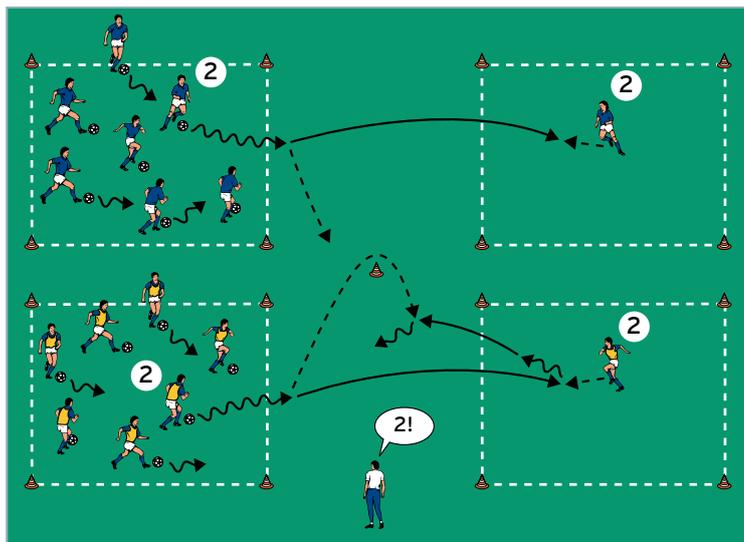
- Geschicklichkeits-Übungen aus dem Lauf-ABC für die Spieler ohne Ball vorgeben.
- Mit nur je 1 Ball spielen und sich jeweils in den eigenen Reihen zupassen. Auf das Trainerkommando schnellstmöglich zu den Flugball-Spielern passen.

## Tipps und Korrekturen

- Da die Spieler bereits zu Beginn des Aufwärmens vorsichtig Flugbälle spielen sollen, kann der Trainer eine außerdem einige Einlaufübungen vorschalten.
- Besonders die Spieler ohne Ball sollten viele verschiedene Laufvarianten in die Bewegung einbauen.
- Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.

## AUFWÄRMEN 2: Flugball-Duell

von Marcus Sorg (20.10.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich zwischen den Hütchen 1 Wendehütchen aufstellen
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Zielspieler
- Alle übrigen Spieler jeweils durchnummerieren

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt umlaufen die aufgerufenen Spieler nach ihrem Flugball zum Zielspieler das Wendehütchen.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit und passen zu den Flugball-Spielern zurück, die zurück ins eigene Feld dribbeln.
- Der Spieler, der zuerst das eigene Feld wieder erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

### Variationen

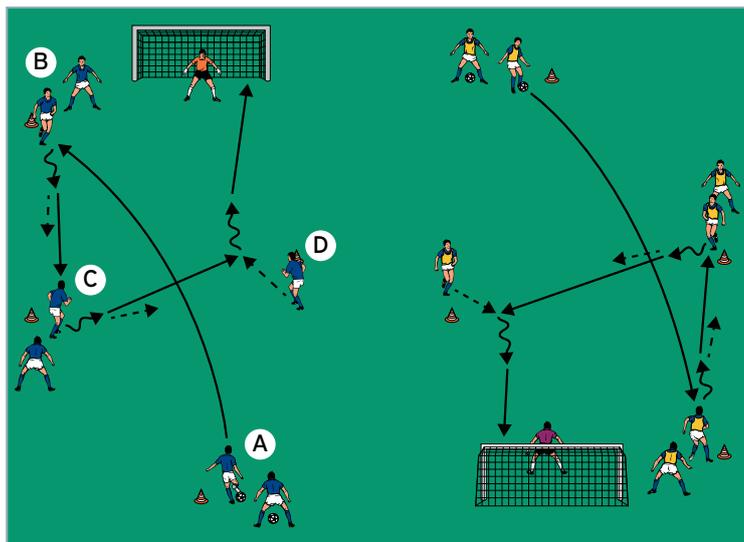
- Auch die Zielspieler passen per Flugball zurück.
- Die Ballbesitzer führen beim Dribbeln frei wählbare Finten aus.

### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passempfänger die Flugbälle im Feld kontrollieren. Ansonsten ist die Aktion vorzeitig beendet, und das jeweils andere Team erhält 1 Punkt.
- Die Zielspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

# HAUPTTEIL 1: Flugball-Auftakt I

von Marcus Sorg (20.10.2015)



## Organisation

- 2 Tore seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- Positionshütchen markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

## Ablauf

- A spielt einen Flugball zu B, der kurz an- und mitnimmt und auf C zurücklegt.
- C kontrolliert das Zuspiel und passt in den Lauf von D vor das Tor.
- D schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

## Variationen

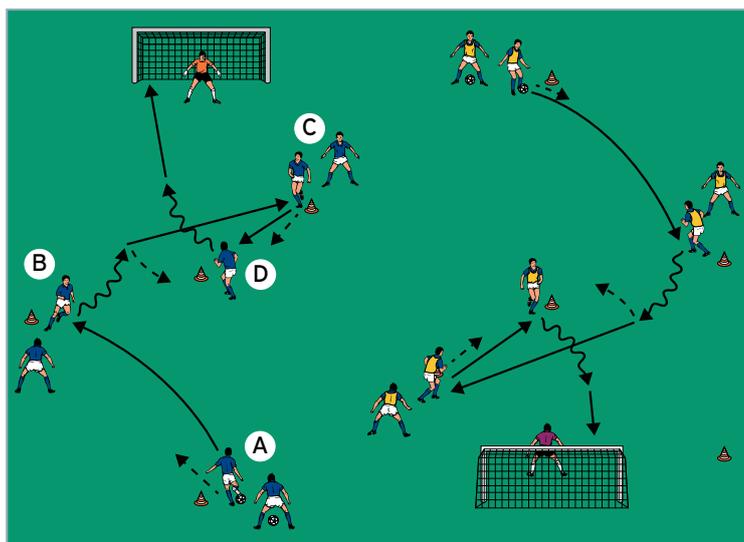
- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- B legt möglichst direkt auf C ab.
- Die Passfolgen auf ein Trainerkommando starten und einen Wettbewerb durchführen: Welchem Spieler gelingt zuerst ein Treffer (= 1 Zusatzpunkt für die Teamwertung).

## Tipps und Korrekturen

- Flugbälle können im Spiel einen Torabschluss vorbereiten.
- Deshalb auf einen präzisen Flugball von A bei der Einleitung der Aktion achten.
- Gegebenenfalls im Detail korrigieren!

## HAUPTTEIL 2: Flugball-Auftakt II

von Marcus Sorg (20.10.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Positionen variieren

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passt B in den Fuß des entgegenstartenden C, der direkt auf D ablegt.
- D nimmt kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

### Variationen

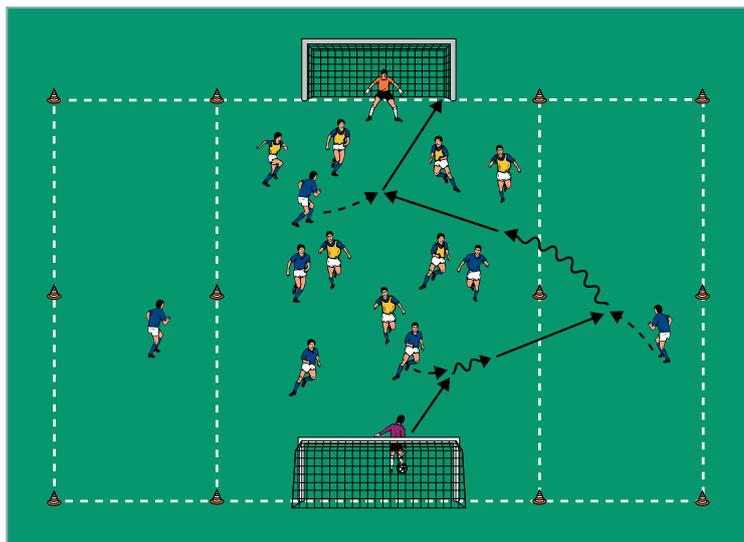
- A spielt den Flugball aus dem Dribbling zu.
- Die Passfolgen auf ein Trainerkommando starten und einen Wettbewerb durchführen: Welchem Spieler gelingt zuerst ein Treffer (= 1 Zusatzpunkt für die Teamwertung).

### Tipps und Korrekturen

- Im Vergleich zur vorangegangenen Übungsform wird der Eröffnungsflyball über eine größere Distanz gespielt.
- Entsprechend muss das Zuspiel schärfer und mit mehr Risiko erfolgen.

# SCHLUSSTEIL: Spiel mit Außen-Zonen

von Marcus Sorg (20.10.2015)



## Organisation

- Ein Spielfeld mit 2 Toren markieren
- An den Seiten 2 Außenzonen errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

## Ablauf

- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht.
- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen die Außenzonen nutzen, in denen sie nicht angegriffen werden dürfen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Nach 5 Minuten die Aufgaben tauschen.

## Variationen

- Die Passempfänger in den Außenzonen müssen per Flugball angespielt werden.
- Die Ballbesitzer dürfen in den Außenzonen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Außenzonen dürfen von beiden Mannschaften genutzt werden.
- Die Außenzonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler in den Außenzonen sollten nach höchstens 5 Sekunden wieder zurück ins Feld spielen.
- Alternativ können sie auch ins Feld dribbeln.
- Zielstrebig abschließen.