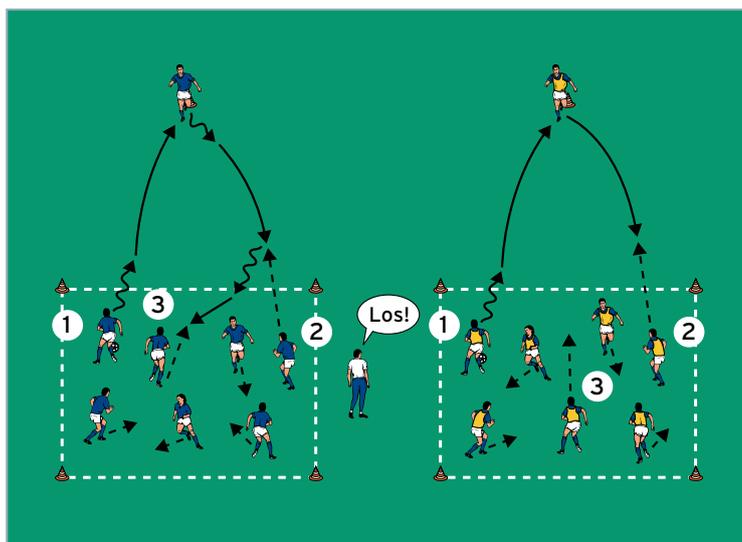


AUFWÄRMEN 2: Flugball-Staffel

von Christian Wück (22.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Jetzt haben nur die Spieler mit der Nummer 1 einen Ball

Ablauf

- Die Spieler laufen bzw. dribbeln durch die Felder.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Ballbesitzer aus den Feldern und spielen einen Flugball auf den Zielspieler.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zu Spieler 2, der aus dem Feld startet.
- 2 dribbelt ins Feld zurück und spielt zu 3, der den nächsten Flugball spielt usw.

Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft spielt den Ball zuerst wieder zu Spieler 1?
- Der Trainer ruft jeweils laut eine Zahl auf, und der aufgerufene Spieler muss die Aktion starten.

Tipps und Korrekturen

- Nach einer Weile einen Wettbewerb durchführen (siehe Variationen).
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.
- Der Zielspieler nach jedem Durchgang wechseln.