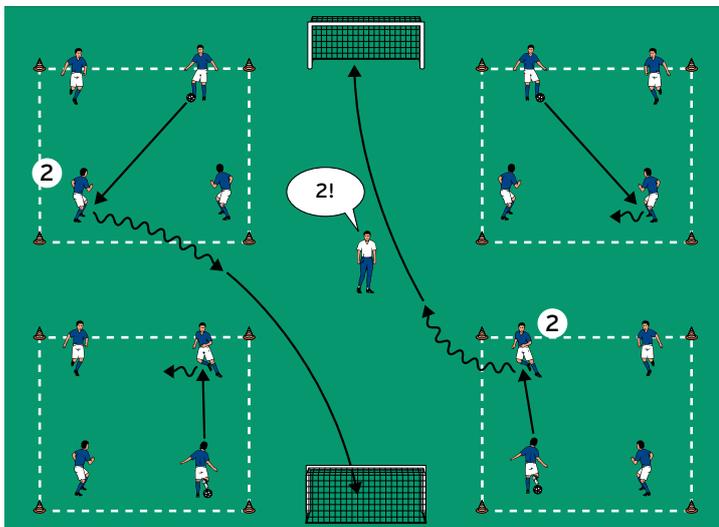


B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

FLUGBALL-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich zwischen den Feldern 2 Tore gegenüber aufstellen
- ▶ Die Spieler in den Feldern jeweils durchnummerieren
- ▶ An den Ecken der Felder je 1 Ball auslegen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die Spieler in 2 diagonal gegenüberliegenden Feldern gleichzeitig:
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Die Spieler passen sofort zum aufgerufenen Spieler, der jeweils aus dem Feld dribbelt und einen Flugball ins gegenüberliegende Tor spielt.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Anschließend starten die Spieler in den beiden anderen Felder die nächste Aktion usw.

VARIATIONEN

- ▶ Alle 4 Felder treten gleichzeitig gegeneinander an.
- ▶ Mit Torhüter spielen: Welcher Spieler trifft zuerst?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Tore können alternativ bereits vor Beginn der Trainingseinheit aufgestellt werden.
- ▶ Auch wenn die Gruppen abwechselnd auf die Tore schießen, darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.