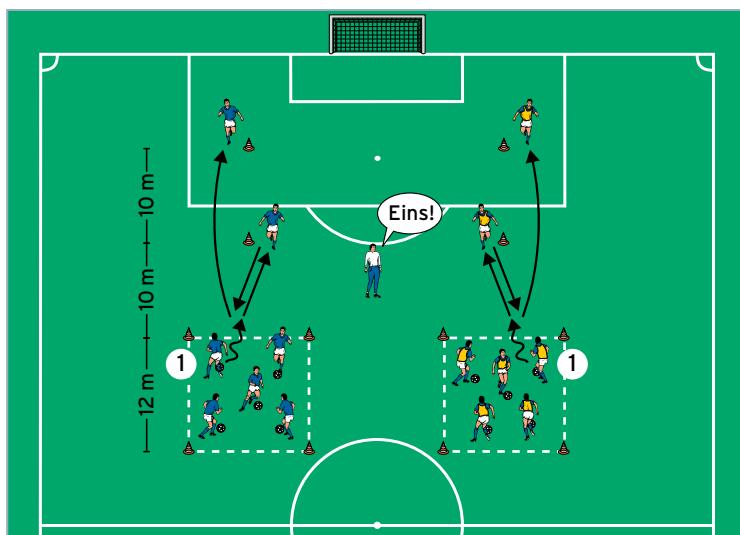


# AUFWÄRMEN 1: Nummern-Flugball

von Mario Vossen (10.02.2015)



## Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder markieren
- In einem Abstand von 10 und 20 Metern zu den Feldern je 1 Positionsüchsen markieren
- 2 Gruppen bilden, pro Gruppe 1 Zielspieler und 1 Anspieler benennen und an den Positionsüchsen aufstellen
- Jedem Spieler innerhalb der Teams eine Nummer von 1-5 zuweisen
- Im Feld haben die Spieler je 1 Ball am Fuß

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Der aufgerufene Spieler passt zum Anspieler, der das Zuspiel prallen lässt.
- Anschließend spielt der Passemppfänger einen genauen Flugball auf den Zielspieler, der das Zuspiel mit der Brust kontrollieren soll.

## Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Die Mannschaft, die zuerst die Aktion beendet, erhält 1 Punkt.
- Frei wählbare Finten ins Dribbling einbauen (z.B. Körpertäuschung, Zidane-Trick usw.).
- Dem Zielspieler flach zupassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler bewegen sich frei auf Höhe des Hüchens.
- Nach dem Zuspiel sollten sie so in Position laufen, dass sie den Flugball nicht behindern.
- Die Ziel- und Anspieler nach 5 bis 6 Aktionen wechseln.