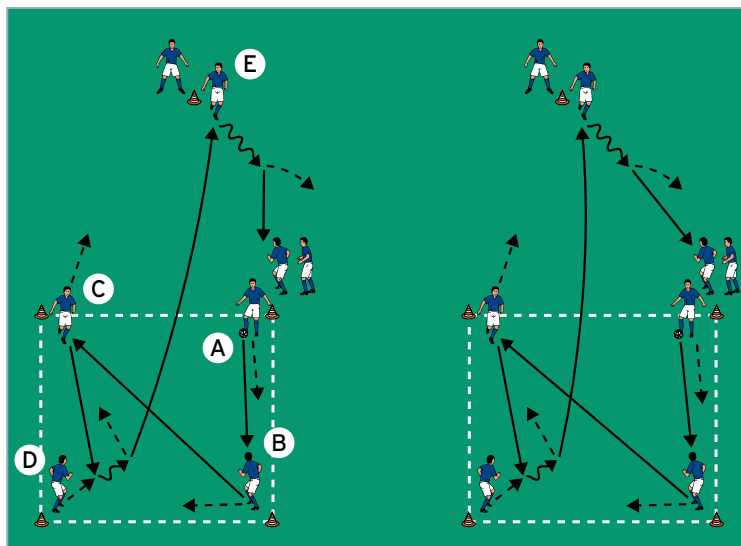


# AUFWÄRMEN 1: Flugball-Vorbereitung

von Michael Feichtenbeiner (15.11.2016)



## Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Quadrate nebeneinander markieren
- 20 Meter vor jedem Quadrat 1 Zielhütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- Der jeweils erste Spieler bei A hat 1 Ball

## Ablauf

- A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- C legt auf D ab, der einen Flugball zu E spielt.
- E kontrolliert das Zuspiel, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

## Variationen

- Die Spieler bei A, B und C müssen im Direktspiel agieren.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Flugbälle mit dem Fuß, dem Oberschenkel oder der Brust an- und mitnehmen.
- Die Zielhütchen auf der jeweils anderen Seite aufstellen und die Aktionen bei D starten: In entgegengesetzter Richtung spielen.

## Tipps und Korrekturen

- E soll das hohe bzw. halbohohe Zuspiel schnell kontrollieren, so dass er sofort wieder in die Bewegung mitnehmen kann.
- Darauf achten, dass die Zuspiele im Feld stets flach mit der Innenseite erfolgen.