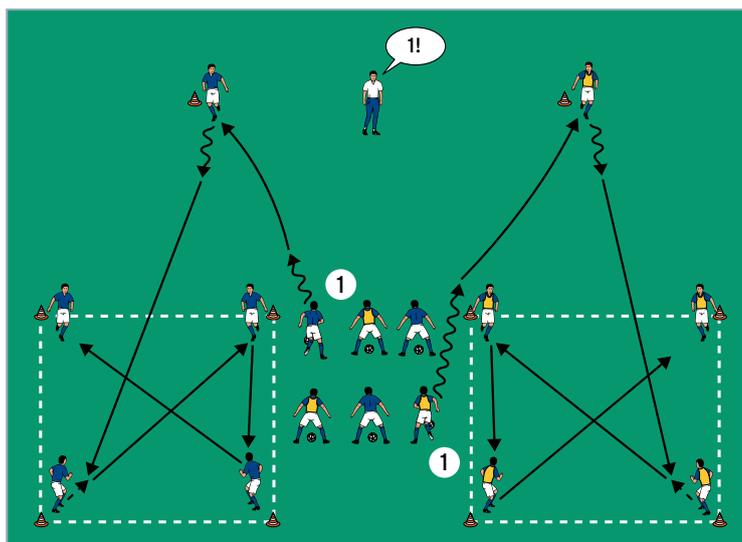


AUFWÄRMEN 2: Flugball-Wettkampf

von Michael Feichtenbeiner (15.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 3 Dribbelspieler, die sich mit Bällen zwischen den Feldern aufstellen
- Alle übrigen Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- Die Dribbelspieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Zwischenraum und spielt einen Flugball auf den Zielspieler.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt ins Quadrat.
- Die Spieler im Quadrat passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Dabei muss jeder Spieler mindestens einmal am Ball gewesen sein.
- Die Mannschaft, die die Aktion zuerst beendet, erhält 1 Punkt.

Variationen

- Die Spieler im Quadrat müssen im Direktspiel agieren.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

Tipps und Korrekturen

- Die Passreihenfolge im Quadrat kann von den Spielern selbst festgelegt werden.
- Die Dribbelspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.