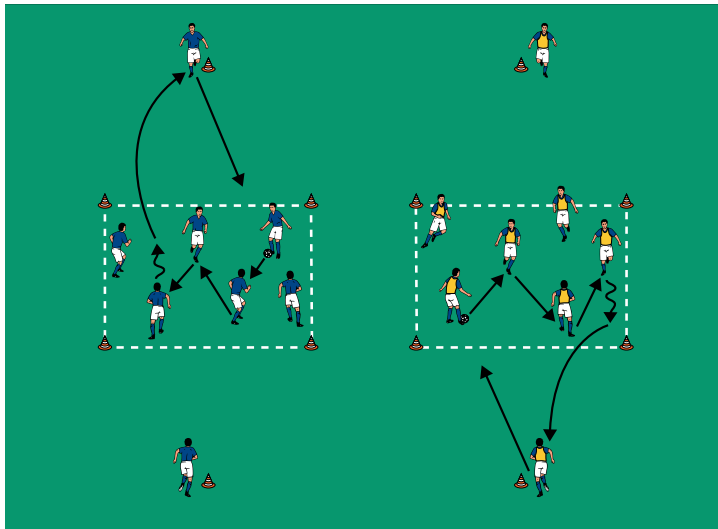


THEMA: FLUGBÄLLE 'RUNTERPFLÜCKEN'



AUFWÄRMEN 1:

FLUGBALL-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ Auf beiden Seiten der Felder je 1 weiteres Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld spielen 3 Pässe in den eigenen Reihen.
- ▶ Der Empfänger des dritten Passes spielt anschließend einen Flugball zu einem Außenspieler.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt flach ins Feld zurück, wo die nächste Aktion gestartet wird.
- ▶ Nach dem dritten Zuspiel muss jetzt der jeweils andere Außenspieler angespielt werden usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Pässe im Feld variieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft in 2 Minuten mehr Zuspiele?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler im Feld möglichst dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Im Feld werden bewusst wenig Pässe gespielt, damit es zu vielen Flugbällen kommt.
- ▶ Die Außenspieler sollen die Zuspiele jeweils schnell zu Boden bringen und flach zurück ins Feld passen.
- ▶ Die Außenspieler regelmäßig wechseln.