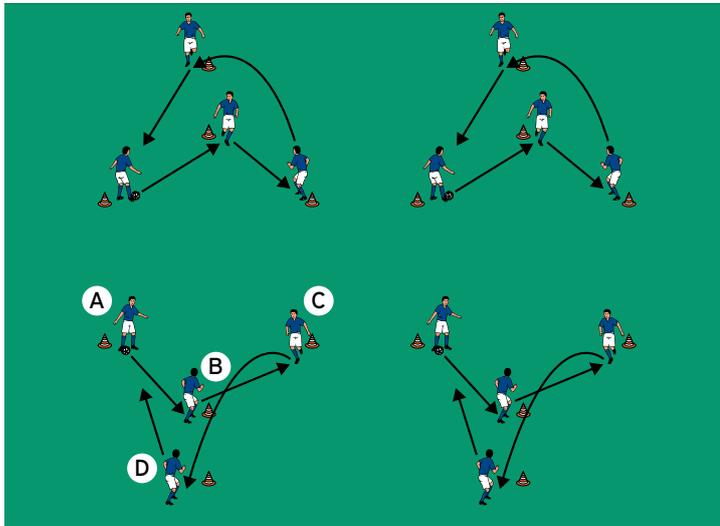


THEMA: FLUGBÄLLE 'RUNTERPFLÜCKEN'



AUFWÄRMEN 2:

FLUGBALL-RUNDE

ORGANISATION

- ▶ 4 Passparcours errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Parcours zuweisen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt A flach zu B, der das Zuspiel auf C prallen lässt.
- ▶ C spielt daraufhin einen Flugball zu D.
- ▶ D kontrolliert das Zuspiel und passt zurück zu A, der den nächsten Umlauf startet usw.
- ▶ Jeder Umlauf ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Welche Gruppe schafft in 45 Sekunden die meisten Umläufe?
- ▶ Anschließend rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Welche Gruppe schafft zuerst 10 Umläufe?
- ▶ Die Spielrichtung ändern, indem C und A die Positionen tauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler verbleiben jeweils auf ihren Positionen.
- ▶ Sie sollen möglichst viele Umläufe absolvieren.
- ▶ Im Fokus steht dabei die Verarbeitung des Flugballs auf Position D.
- ▶ Nach der kompletten Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.