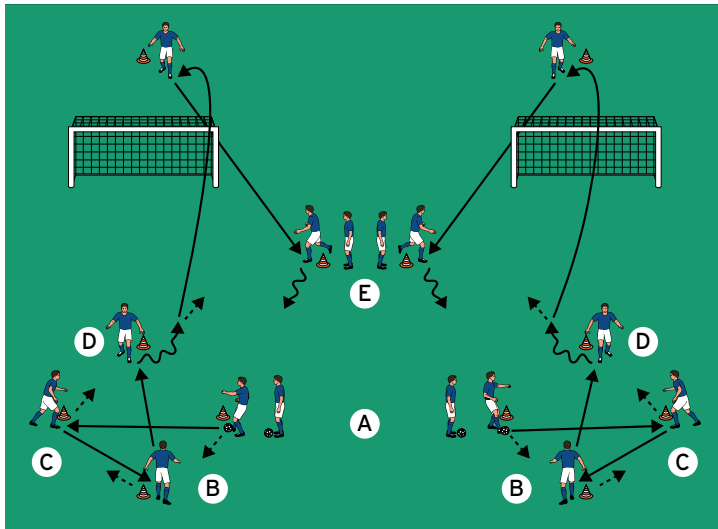


THEMA: KREATIVE TRAININGSWETTKÄMPFE ZUM SAISONABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 1

FLUGBALL-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor, Hütchenraute und 2 Positionshütchen errichten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Pro Gruppe 1 Kontrollspieler benennen.

ABLAUF

- ▶ A passt zu C, der auf B klatschen lässt.
- ▶ B passt daraufhin zu D, der das Zuspiel kontrolliert und anschließend einen Flugball über das Tor zum Kontrollspieler spielt.
- ▶ Dieser verarbeitet das Zuspiel und passt zu E, der zurück zur Hütchenraute dribbelt.
- ▶ Alle Spieler bis auf den Kontrollspieler rücken 1 Position weiter.
- ▶ Nach jedem Durchgang den Kontrollspieler tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich in der Hütchenraute mit 2 Kontakten zu.
- ▶ Der Kontrollspieler hat maximal 3 Kontakte.
- ▶ Für jeden fehlerfreien Durchgang 1 Punkt vergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dieser Übung sollte eine allgemeine Erwärmung stattgefunden haben.
- ▶ Die Spieler sollen sich nicht zu sehr an die Hütchen binden lassen, sondern großzügig um diese herum spielen.