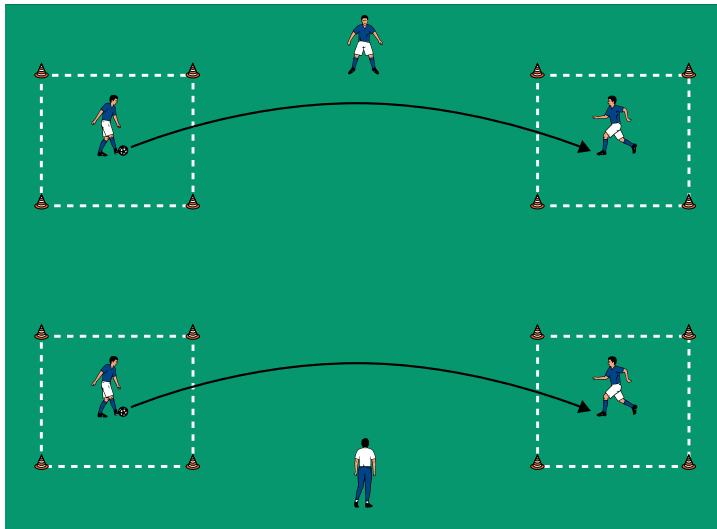


## THEMA: TECHNIK-MEHRKAMPF



### AUFWÄRMEN 2:

## FLUGBALL-WETTKAMPF

### ORGANISATION

- ▶ Vier 5 x 5 Meter große Passfelder in einem Abstand von 25 Metern markieren
- ▶ 4 Spieler den Feldern zuteilen und einen Wechselspieler als Schiedsrichter außerhalb der Felder postieren
- ▶ 2 Spieler haben 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler versuchen einen Flugball so in das gegnerische Feld zu spielen, dass der Ball vom Gegner nicht kontrolliert werden kann.
- ▶ Gelingt dies, so erhält der Passgeber 1 Punkt.
- ▶ Ein Punkt ist jedoch nur dann gültig, wenn der Flugball ohne seitlichen Effekt gespielt wurde.
- ▶ Anschließend ist der andere Spieler am Zug.
- ▶ Wer hat nach 3 Minuten die meisten Punkte?
- ▶ Nach jedem Durchgang einen Spielerwechsel durchführen.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Felder seitlich zueinander anordnen.
- ▶ Die Distanz und Feldgrößen dem Leistungsniveau der Spieler anpassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ball soll leicht unterhalb der Mitte zentral getroffen werden.
- ▶ Auf ein stabiles Fußgelenk achten.