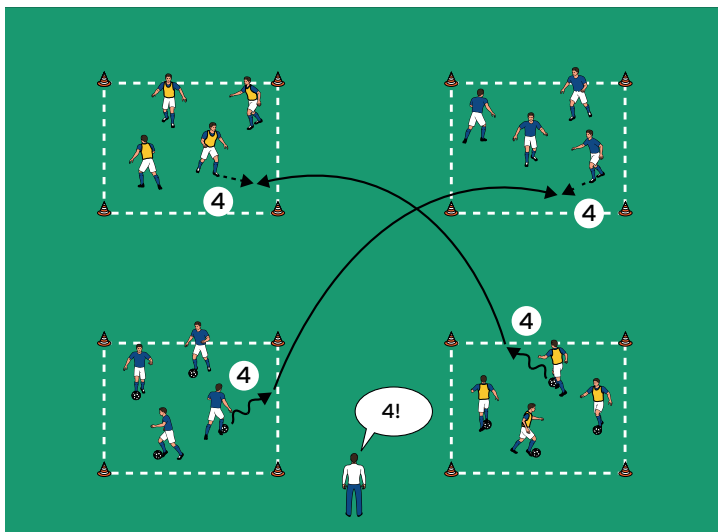


THEMA: SCHNELLE SPIELVERLAGERUNG MIT DIAGONALBÄLLEN



AUFWÄRMEN 1:

FLUGBALL-KREUZUNG

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren.
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Spielern Nummern geben.
- ▶ 2 Gruppen haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich mit bzw. ohne Ball frei in den Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando spielen die aufgerufenen Spieler einen Flugball zum Partner diagonal gegenüber.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und bewegt sich nun bis zum nächsten Kommando mit Ball im Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Spieler empfangen das Zuspiel außerhalb des Feldes.
- ▶ Die Spieler ohne Ball müssen koordinative Aufgaben in die Bewegung integrieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn sollten sich die Spieler 2 bis 3 Minuten einlaufen, bevor die ersten Flugbälle gespielt werden.
- ▶ Die Flugbälle sollten so gespielt werden, dass sie mit dem Fuß kontrolliert werden können.